

# SEMINARIO

## TAPERING.

### La gestione dei carichi di lavoro con un unico fine: la prestazione in gara.

**Contenuto:** carichi, sovraccarichi, ripetute, tecnica di corsa, velocità, lattacidi... tutti elementi fondamentali nel percorso tecnico di un atleta. È tuttavia fondamentale organizzare e dosare questi elementi tenendo bene in mente che l'obiettivo è la COMPETIZIONE. Non ci si allena per l'allenamento... ci si allena per la gara.

**Sabato 4 novembre 2023**

Impianto Tor di Quinto - Sapienza Sport  
ROMA, Via delle Fornaci di Tor di Quinto 64

Relatore:

**Maria Chiara Milardi**

#### Programma del seminario

- Ore 14,00 accoglienza, distribuzione materiale
- Ore 14,30 inizio lavori
- Ore 15,30 - 16,00 pausa caffè
- Ore 16,00 ripresa lavori
- Ore 19,00 conclusione, discussione e saluti

- 
- Il seminario è organizzato dal **CP FIDAL Roma**, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
  - Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro giovedì 2 novembre 2023 al seguente indirizzo e-mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it).
  - Il costo è di € 30,00 che dovranno essere saldati in contanti alla segreteria del seminario al momento dell'accoglienza.

**Federazione Italiana di Atletica Leggera**

**Comitato Provinciale FIDAL ROMA** <http://roma.fidal.it/>

Via Flaminia Nuova, 830 00191 Roma Italia mail: [cp.roma@fidal.it](mailto:cp.roma@fidal.it)