

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.
 - 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