

L'Atletica Virtus Lucca in collaborazione con il Comitato Regionale F.I.D.A.L. Toscana ed il Centro Studi & Ricerche F.I.D.A.L., organizza il convegno:

“Sviluppo e mantenimento della fase lanciata”

Relatore: **Marco Airale** (Tecnico Specialista Velocità)

Marco Airale, tecnico di alcuni tra i migliori velocisti al mondo, tratterà lo sviluppo ed il mantenimento della fase lanciata nello sprint: analizzando gli aspetti biomeccanici, le esercitazioni specifiche, tramite teoria ed esempi pratici.

“Pietro Arese: stagione 2024 tra Europei ed Olimpiadi”

Relatore: **Silvano Danzi** (Tecnico Specialista Mezzofondo)

Relatore: **Nerio Gainotti**–Preparatore atletico dell'allenamento della forza di Pietro Arese

Silvano Danzi: tecnico del mezzofondista Pietro Arese, tratterà come ha gestito la stagione 2024 nella preparazione agli eventi più importanti del 2024 assieme al preparatore atletico Nerio Gainotti

Domenica 1° dicembre Campo Scuola “Moreno Martini” – Lucca

Programma:

Ore 10.00 – 12.00 Intervento di Marco Airale, tavola rotonda e discussione
Ore 14.00 – 16.00 Intervento di Silvano Danzi, tavola rotonda e discussione

Quota Iscrizione:

- euro 50,00 per **NON** TESSERATI FIDAL tramite bonifico entro il 27 novembre
- euro 40,00 per TESSERATI FIDAL fuori regione tramite bonifico entro il 27 novembre
- euro 35,00 per TESSERATI FIDAL Toscana tramite bonifico entro il 27 novembre
- euro 15,00 per il pranzo **con prenotazione obbligatoria** e pagamento **unico** tramite bonifico entro il 27 novembre

IBAN: IT 11 C 05034 13703 000000 140879 intestato a Atletica Virtus Lucca

Inviare copia della ricevuta del bonifico per e-mail a gare@virtuslucca.it

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di n.1 crediti formativi per tecnici di atletica leggera