

**atletica  
italiana**

  
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
**Comitato Regionale TOSCANA**

  
FIDAL  
CENTRO STUDI  
& RICERCHE

  
ASSITAL  
Associazione Italiana Tecnici  
di Atletica Leggera

**Martedì 26 Novembre ore 21**

Webinar Tecnico

Il Comitato Regionale FIDAL Toscana, in collaborazione con ASSITAL e il Centro Studi & Ricerche FIDAL, organizza un Webinar dal titolo:

## **“L’allenamento della forza e l’utilizzo della pesistica olimpica per la categoria allievi”**

Relatore: Prof. Riccardo Carbonaro  
Preparatore fisico Atleti di Elite  
Dott. in Scienze e Tecniche dello Sport

*Nella categoria allievi tradizionalmente si inizia un percorso di sviluppo della forza mediante l’utilizzo di sovraccarichi: Il giusto metodo da utilizzare*

Orario: Ore 21:00 Introduzione  
Ore 21:10 Intervento di Riccardo Carbonaro  
Ore 22:10 Tavola rotonda e discussione

Costo Iscrizione: € 12,00 (Tesserati ASSITAL e FIDAL Toscana € 10,00) da pagarsi tramite bonifico ad ASSITAL su IBAN IT85B0503403272000000004529.

Per iscriversi inviare e-mail a [info@assital.it](mailto:info@assital.it) con copia della ricevuta del bonifico indicando Nome, Cognome, Numero Tessera Fidal o ASSITAL e Indirizzo e-mail per le comunicazioni, entro sabato 23 novembre.

La partecipazione al seminario darà diritto all’acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera