

## ALLENAMENTO CON I SOVRACCARICHI – ESPERIENZE A CONFRONTO

Mercoledì, 18 Dicembre 2025  
WEBINAR

### Programma del seminario

ore 20:30 Accredito dei partecipanti

ore 20:45 **Stefano Serranò**: introduzione del webinar: modalità di allenamento con i sovraccarichi, principali caratteristiche delle esercitazioni e loro valutazione

ore 21:15 **Stefano Serranò**: moderatore di esperienze a confronto su rilievi filmati presentati dai partecipanti

ore 22:00 confronto finale tra i partecipanti

ore 22:30 chiusura lavori

- Il seminario è organizzato congiuntamente da ACSI Atletica Campidoglio, dal CR FIDAL Lazio e in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL, ed è valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni dovranno essere inviate, entro le 24 del 16 Dicembre 2024 al seguente indirizzo e-mail: [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it).
- Il costo della partecipazione al seminario è di euro 15,00 che andranno pagati tramite Bonifico Bancario all'**IBAN: IT391 01005 03309 000000005017 – causale: SEMINARIO – beneficiario FIDAL CR Lazio**. In nessun caso verranno accettate altre forme di pagamento e conseguentemente in nessun caso verranno ammessi al seminario partecipanti che non abbiano saldato mediante Bonifico Bancario.
- I filmati dovranno essere inviati preventivamente entro le ore 24 del 12 Dicembre 2024 all'indirizzo email [f.rambotti@fidallazio.it](mailto:f.rambotti@fidallazio.it) – verranno presi in considerazione i primi 5 filmati per ordine di invio.