

L'Atletica Trento e la FIDAL Trentino con il patrocinio del Comune di Lavis organizzano il convegno tecnico:

— FORZA x VELOCITÀ —

L'IMPORTANZA DELLA COMPONENTE VELOCITÀ NELLE ESERCITAZIONI DI FORZA CON SOVRACCARICO

Lavis (Tn), Auditorium Comunale - sabato 16 aprile 2016 a partire dalle 14.30

L'importanza della forza dagli sport di potenza (salti, lanci, sprint, ostacoli) agli sport di endurance:
corsa, trail, sci di fondo, sci alpinismo, ciclismo.

Alla teoria verranno abbinate dimostrazioni pratiche

Convegno valido per l'assegnazione di 0,5 crediti formativi FIDAL

Relatori:

Prof. Nicola Silvaggi, direttore tecnico scientifico di FIDAL, docente all'Università Tor Vergata di Roma

Prof. Sergio Bonvecchio, tecnico specialista, responsabile del settore Lanci del Comitato FIDAL Trentino

Moderazione a cura del prof. Giorgio Carbonaro, responsabile del Centro Studi e Ricerca di FIDAL

con l'intervento del prof. Pietro Endrizzi, tecnico specialista - metodologo esperto negli sport di endurance

Programma:

14.30 - accredito partecipanti, presso l'Auditorio Comunale di via Filzi 21 a Lavis

14.55 - saluti autorità con inizio lavori alle 15.15 circa

Iscrizioni (gratuite): entro mercoledì 13 aprile all'indirizzo e.mail cr.trento@fidal.it

Parcheggio consigliato: via C. Sette (vicino alle Scuole Medie Stainer)