



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Lombardo

SEMINARIO

**“ Evoluzione della metodologia di allenamento
dal giovane all'atleta evoluto ”**

Domenica 30 Marzo 2003

Mattina ore 9,00 : SALA CONVEGNI – CUS MILANO Centro Polisportivo Idroscalo
Via Circonvallazione Est, 11 SEGRATE (Mi)

Pomeriggio ore 15,00 : CENTRO SPORTIVO “SAINI” Palestra 1
Via Corelli 136 - MILANO

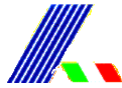
Programma del seminario di aggiornamento

Ore 9,00	<i>Introduzione al seminario</i>	Prof.ssa Grazia Vanni
Ore 9,15	<i>L'allenamento del meccanismo lattacido</i>	Dr. Enrico Arcelli
Ore 10,45	Coffee breack	
Ore 11,00	<i>L'allenamento della forza del mezzofondo veloce (lavoro “intermittente – forza”)</i>	Prof. Gianpiero Alberti
Ore 13,00	Pranzo al Centro Polisportivo Idroscalo	
Ore 15,00	<i>L'allenamento della forza: evoluzione della metodologia dal giovane all'atleta evoluto.</i>	Prof. Nicola Silvaggi
Ore 16,45	<i>Lavoro teorico pratico per settori di specialità (velocità-mezzofondo-lanci-salti-marcia-ostacoli/prove multiple)</i>	
Ore 18,00	<i>Termine lavori</i>	

Iscrizioni: le iscrizioni vanno effettuate preventivamente inviando l'allegata scheda al Comitato Regionale Lombardo FIDAL – Settore Tecnico - fax 0271676.

Quota di iscrizione al Seminario: La quota di iscrizione è fissata in Euro 30,00 che oltre alla partecipazione al corso dà diritto ai servizi ristoro previsti ed a ricevere gli atti del Seminario.

Modalità di partecipazione al Seminario: Gli interessati unitamente al modulo di iscrizione – come riportato più sopra – dovranno inviare anche copia dell'avvenuto versamento della quota di iscrizione da versarsi sul c/c n° 140051 del Comitato Regionale Lombardo FIDAL – Banca Nazionale del Lavoro – Agenzia 1 - Milano – ABI 1005 - CAB 1601



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Lombardo

SCHEDA DI ISCRIZIONE
al
SEMINARIO

**“ Evoluzione della metodologia di allenamento
dal giovane all'atleta evoluto ”**

Domenica 30 Marzo 2003

Cognome _____

Nome _____

Qualifica _____

Indirizzo _____

Cap _____ *Città* _____

E mail _____

Dichiaro di aver versato la quota di iscrizione pari ad Euro 30,00 sul conto corrente del Comitato Regionale Lombardo FIDAL ed allego alla domanda copia della documentazione attestante l'avvenuto versamento.

**Modulo da trasmettere - unitamente alla documentazione dell'avvenuto versamento
della quota di iscrizione - via fax **02 716706**
al Comitato Regionale Lombardo FIDAL - Settore Tecnico**