

FIDAL LOMBARDIA PRESENTA:

Per quanto e quanto forte?

*Volumi e Intensità di allenamento nel
mezzofondo prolungato.*

Domenica, 7 maggio 2023

**Teatro dell'Oratorio Sant'Angela Merici via
Cimabue 271 – San Polino, Brescia**

14:00 accrediti

14:15

Claudio Pannozo: come il modello fisiologico del
mezzofondo prolungato può aiutare gli allenatori

14:45

Giorgio Rondelli: volumi e intensità di
allenamento nel mezzofondo prolungato,
tradizione e innovazione

15:15

Chicco Leporati: chiudere forte?
Fattori neuromuscolari nel
mezzofondo prolungato

15:35

Domande e discussione generale

16:30

Fine dei lavori

moderatore: Antonio La Torre (d.t. Fidal)

0,5 crediti

iscrizioni entro mercoledì 3 maggio

via mail a tecnico@fidal-lombardia.it



CON LA COLLABORAZIONE

