

Milano, 14 maggio 2017

Prot. 03-2017/ formazione

Alla FISO - Trento
ai COMITATI e alle DELEGAZIONI
e p.c. al Responsabile nazionale Formazione

Il Comitato Regionale Lombardo organizza a Milano, in data 25/06/2017, presso il CONI- Via Piranesi 46 - sala B , il seminario di aggiornamento quadri

“PREPARARE LA SPRINT”

Relatori Alessio TENANI, Andrea SEPPI, Remo MADELLA,

Programma :

- 9:45 / 12:00

**Attività pratiche presso il Parco Cassinis (ex Parco delle Rose)
via Fabio Massimo - Milano**

**Allenamento multi-tecnica , specifico per le gare sulla corta distanza.
Tracciatore : Alessio TENANI.**

- Ore 14:15 / 17:30

Sezione teorica presso il CONI di via Piranesi 46 - sala B.

TENANI: PREPARARE LA SPRINT.

Componenti fisiche, tecniche, tattiche. Sprint ieri, oggi e domani, verso WOC 2020 .Gare Urban di nuova concezione. La cura del dettaglio.

SEPPI: L'ATLETA SPRINT.

La preparazione dell'atleta: allenamenti fisici e tecnici. Specializzazione per la disciplina sprint. Programmazione e avvicinamento ad un evento.

MADELLA : CARTOGRAFIA SPRINT.

Norme ISSOM. Il lavoro del cartografo sprint. Generalizzazione e cura del particolare. Leggibilità. Multilevel.

- Ore 16:30 / 17.30 : dibattito e conclusioni

ISCRIZIONI

Entro il 18 giugno a formazione@fisolombardia.it
indicando nome, cognome, tessera FISO e Società d'appartenenza
Costi : 10 euro per l'intera giornata, da versare all'accreditamento.
5 euro per la sola mattinata pratica.

Il seminario è aperto a tutti i quadri tecnici , ai quali verrà rilasciato un attestato di partecipazione, e sarà valido come aggiornamento obbligatorio tecnici FISO.
Potranno iscriversi al corso anche atleti interessati all'argomento.

Il Responsabile Formazione Lombardo
Ivano Benini