

LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NEL TRIATHLON

INTRODUZIONE			
08.30 - 09.00	Accredito dei partecipanti	Segreteria Organizzativa	
09.00 - 09.15	Saluto Autorità	Luigi Bianchi Presidente FITri Rossana Ciuffetti Direttore Scuola dello Sport CONI	
09.15 - 09.30	Presentazione del Convegno Nazionale	Costantino Bertucelli	
PRIMA SESSIONE IL TRIATHLON OLIMPICO VERSO RIO 2016			
09.30 - 10.45	L'organizzazione dell'allenamento del triatleta verso l'Olimpiade	Iñigo Mujika	Chairman Alessandro Bottoni
10.45 - 11.45	La programmazione del ciclo olimpico nel triathlon	Mario Miglio	
Pausa			
12.00 - 13.00	Nuove tendenze e recenti acquisizioni nell'allenamento dell'endurance	Iñigo Mujika	Chairman Alessandro Bottoni
13.00 - 13.30	Question Time: dibattito sui temi trattati. Sintesi dei lavori della sessione mattutina		
Pranzo			
SECONDA SESSIONE LA PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO SULLE LUNGHE DISTANZE			
14.30 - 14.45	Introduzione ai temi della seconda sessione	Costantino Bertucelli	
14.45 - 15.30	Relazioni selezionate tra le proposte pervenute - Luca Bianchini		
15.30 - 16.30	La programmazione annuale dell'allenamento della forza nell'atleta di endurance	Antonio La Torre	Chairman Sergio Contin
Pausa			
16.45 - 17.30	La corretta identificazione degli obiettivi	Costantino Bertucelli	Chairman Sergio Contin
17.30 - 18.30	Question Time: dibattito sui temi trattati Sintesi dei lavori Conclusioni		Antonio La Torre

RELATORI

Iñigo Mujika	Ph.D in Biology of Muscular Exercise e in Physical Activity and Sport Science. I suoi interessi come ricercatore riguardano i metodi d'allenamento e di recupero, il tapering e l'overtraining. E' allenatore di importanti triatleti spagnoli. Ha svolto approfondite ricerche sugli aspetti fisiologici associati con gli sport d'endurance. Ha pubblicato oltre 80 articoli scientifici e prodotto 160 letture in congressi internazionali. Iñigo Mujika sarà il principale relatore alla prossima World Conference Science and Triathlon di Parigi.
Antonio La Torre	Professore Associato in Metodi e Didattiche delle Attività Sportive, presso la Scuola di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano e Membro del Comitato Tecnico Scientifico e Coordinatore Advisor of Coaching della FIDAL. Antonio La Torre ricopre l'incarico di Docente della Scuola dello Sport Nazionale ed è Senior Editor per la IAAF. E' autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche, tecniche, internazionali e nazionali, sulle problematiche dell'allenamento con particolare riferimento alle discipline di Endurance. E' stato allenatore di Ivano Brugnetti, Campione Olimpico 20 km (Atene 2004) e Campione del Mondo 50 km Marcia (Siviglia 1999).
Costantino Bertucelli	Responsabile Formazione SIT, Coordinatore Didattico Sit. Docente Scuola dello Sport. Allenatore IV Livello Europeo CONI. Metodologo Sport Endurance.
Luca Bianchini	Tecnico Scuola Alta Specializzazione Giovani FITRI. Preparatore Fisico Squadre Nazionali FITRI.
Alessandro Bottoni	Direttore Tecnico Giovanile F.I.Tri. Docente Scuola dello Sport Metodologia dell'Allenamento. Coordinatore Didattico SIT.
Sergio Contin	Coordinatore Squadre Nazionali F.I.Tri. Docente SIT.
Mario Miglio	Direttore Tecnico Nazionale F.I.Tri. Coordinatore Didattico SIT. Docente SIT.
Roberto Tamburri	General Manager F.I.Tri Area Sport e Preparazione Olimpica. Coordinatore Didattico SIT.