

A:	TECNICI FITRI 2018				
Da:	Settore Istruzione Tecnica, Federazione Italiana Triathlon				
Data:	18 luglio 2018				
Rif:	Newsletter n. 6/2018	Pagine:	1	Allegati:	-



## 7° Convegno Nazionale Tecnico Scientifico

La 7<sup>a</sup> edizione del Convegno Nazionale Tecnico Scientifico, organizzato dal Settore Istruzione Tecnica, avrà luogo a **Cesena, sabato 24 Novembre 2018** presso la sede di Technogym, azienda leader del settore wellness.

Il tema della giornata su cui si svilupperanno gli interventi è:

*“La corretta gestione del recupero per il miglioramento della performance”*

Un corretto monitoraggio del carico di allenamento è importante per capire come gestire il complesso processo del recupero post esercizio e possedere gli strumenti per programmare al meglio la successione degli stimoli allenanti. L'allenamento porta con sé importanti conseguenze adattative per l'organismo, che possono però sfociare in interazioni non funzionali dal punto di vista organico e psicologico con conseguente calo della performance. Risulta fondamentale comprendere le dinamiche immediate e croniche che la successione degli allenamenti comporta, trovando il punto di equilibrio tra allenamento e recupero, tra carico interno ed esterno, tra fatica psicologica e fisiologica al fine di massimizzare la performance.

Le modalità di iscrizione online saranno disponibili a breve.



Technogym Village Wellness Campus - sede del Convegno Nazionale Fitri T. Auditorium, sala conferenze che ospiterà il Convegno Nazionale.

Cordiali saluti

Elena Canonico  
Segreteria - Settore Istruzione Tecnica  
Federazione Italiana Triathlon - Tel +39 06 91516 734 - Fax +39 06 91516 744  
Stadio Olimpico - Curva Sud - 00135 Roma - [www.fitri.it](http://www.fitri.it)