



Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO DI AGG.TO ONLINE
FITRI/DORELAN
- 10 NOVEMBRE 2022 -

**Allenamenti per il miglioramento della
soglia anaerobica**

LINEE GUIDA

FITRI

2022

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO FITRI

INFORMAZIONI

QUANDO:	giovedì 10 novembre 2022 – dalle 18.30 alle ore 20.30
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in modalità Online (Piattaforma Zoom)
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it in collaborazione con Dorelan
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma www.formazionefitri.it E-mail: help@formazionefitri.it

1. Aspetti organizzativi

Il Seminario di aggiornamento si svolge secondo il piano formativo previsto dal SIT.

Il seminario si svolgerà in modalità online su piattaforma Zoom.

Possono partecipare i tecnici Fitri di tutti i livelli.

Il partecipante deve aver scaricato l'applicazione sul proprio dispositivo (computer o smartphone) prima di accedere al Seminario.

Il giorno prima dell'evento in programma, viene inviata ai partecipanti che si sono registrati tramite la piattaforma [formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) un'e-mail con le credenziali d'accesso alla piattaforma Zoom che deve essere preventivamente downloadata dal partecipante.

La durata prevista del seminario è di 2 ore.

2. Destinatari

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello (Istruttore/Allenatore primo livello /Allenatore secondo livello (ex Coordinatore) e IV livello Europeo. L'evento **assegnerà 3 crediti formativi** annuali.

3. Modalità d'iscrizione

E' possibile iscriversi al seminario sulla piattaforma online <http://www.formazionefitri.it/> a partire da martedì 25 ottobre alle ore 13.00.

Termine iscrizioni previsto entro le 24.00 del 6 novembre e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 iscritti.

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE:**

<http://www.formazionefitri.it/convegno/manuale/Manuale-iscrizione.pdf>

4. Quota d'iscrizione

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 35,00**.

Il pagamento potrà essere effettuato in modalità telematica con carta di credito. Con questa tipologia semplificata di pagamento i tecnici verranno automaticamente registrati all'evento formativo, oppure, mediante bonifico bancario da intestare a:

Federazione Italiana Triathlon

Banca 05034 - BANCO BPM S.P.A.

IBAN IT17M050340324000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione Seminario ONLINE 10/11/2022

5. Contenuti

L'argomento trattato sarà:

“Allenamenti per il miglioramento della soglia anaerobica”

Durante il seminario saranno tratti i seguenti argomenti:

Programma:

18.30	apertura seminario introduzione e presentazione	Fabio Vedana
18.35	1° intervento: “Allenamenti per il miglioramento della soglia anaerobica”	Marco Sias
19.10	spazio alle domande (da inviare tramite chat)	
19.25	Pausa	
19.30	introduzione e presentazione	Fabio Vedana
19.40	2° intervento – “Da atleta a coach» tavola rotonda con Edith Niederfriniger, Manuela Ianesi e Alessandro Bottoni”	Fabio Vedana
20.15	chiusura con domande a tutti i relatori	

6. Docenti e biografia

La lezione sarà tenuta dai docenti: *Dr. Fabio Vedana, Dr. Marco Sias, Dr. Simone Diamantini, dalla Prof.ssa Francesca Vitale e dal dott. Andrea Colombo*

Alessandro Bottoni	<i>Romano, classe 1972, in gara a Sydney 2000 in occasione del debutto del triathlon ai Giochi Olimpici, tecnico IV Livello CONI. Direttore tecnico per i giochi Olimpici di Tokyo. Responsabile centro studi FiTri</i>
Edith Niederfriniger	<i>Campionessa europea long distance individuale ed a squadre nel 2003. Ha inoltre vinto alcune manifestazioni di rilievo, in particolare gli Ironman di Nizza nel 2006 e di Klagenfurt nel 2007. Nell'Ironman Hawaii si è classificata 14ª nel 2007 e 17ª nel 2009.</i>
Manuela Ianesi	<i>Atleta Elite e campionessa assoluta italiana di triathlon olimpico nel '96 e nel '97', oggi allenatrice FiTri.</i>
Fabio Vedana	<i>Laureato in sport performance all'università di Dijon (F) Coach sport di endurance (triathlon, ironman, cycling e ultracycling). Già allenatore della nazionale italiana e svizzera di triathlon, guida 7MP High Performance Squad. Coach del reality TV, The Finisher, attualmente è voce tecnica della trasmissione di radio24, Personal Best. Ha aiutato tanti atleti Age Group a tagliare la finish line Ironman e 70.3, portandone una nutrita compagine alla finale mondiale di Kona.</i>
Marco Sias	<i>Dal 2013 Endurance Coaching e Valutazione funzionale sport di endurance del 7MP Squad, Laurea specialistica in Scienza, Tecnica e Didattica dello presso l'Università degli studi di Milano.</i>
Simone Diamantini	<i>Dal 2017 Project Leader del 7MP Squad, centro di eccellenza per l'high performance di atleti Elite di triathlon e sport d'endurance. Dal 1995 Tecnico squadra Elite DDS Triathlon Team (2 atleti olimpici, 12 titoli italiani e 27 atleti in nazionale). Dal 2005 al 2008 Responsabile Squadre Nazionali maschili di triathlon (distanza olimpica) per la Federazione Italiana Triathlon. Allenatore “OFFICIAL” nella delegazione olimpica a Pechino 2008. Nel 2001 laurea in Scienze Motorie (con specializzazione in teoria e pratica dell'allenamento, valutazione funzionale e management sportivo) – Università de Bourgogne Dijon, UFR Estaps, Francia</i>

7. Attestato di partecipazione e Crediti Formativi

La partecipazione **assegna 3 CF** per l'anno in corso.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione a mezzo e-mail direttamente dalla piattaforma una volta verificate le presenze.