



# Settore Istruzione Tecnica

SEMINARIO DI AGG.TO ONLINE  
FITRI/COMPEX

– giovedì 13 Aprile 2023 –

**La forza massima: metodologia di  
allenamento e applicazioni nel triathlon**  
*(in collaborazione con Compex Italia)*

**LINEE GUIDA**

**FITRI**

**2023**

## SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO FITRI

### INFORMAZIONI

<b>QUANDO:</b>	giovedì 13 aprile 2023 – dalle 18.30 alle ore 21.30
<b>MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:</b>	il Seminario di aggiornamento si svolgerà in modalità Online (Piattaforma Zoom)
<b>REFERENTE ORGANIZZATIVO:</b>	Settore Istruzione Tecnica FITRI <a href="mailto:settoreistruzioneetecnica@fitri.it">settoreistruzioneetecnica@fitri.it</a> in collaborazione con Compex Italia
<b>SUPPORTO TECNICO:</b>	piattaforma <a href="http://www.formazionefitri.it">www.formazionefitri.it</a> E-mail: <a href="mailto:help@formazionefitri.it">help@formazionefitri.it</a>

#### 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 3 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 dedicata <http://www.formazionefitri.it/> a partire dalle ore **09:30 di martedì 21 marzo 2023**

**Il termine** iscrizioni è previsto **venerdì 7 aprile alle ore 16.00** e/o al raggiungimento del **numero massimo di 250 iscritti**.

Per tutte le informazioni e le procedure di svolgimento online consultare il **MANUALE**: <https://formazionefitri.it/manuali.html>

Per qualsiasi dubbio e/o necessità di assistenza al portale [www.formazionefitri.it](http://www.formazionefitri.it) è possibile scrivere al supporto tecnico: [help@formazionefitri.it](mailto:help@formazionefitri.it)

#### 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 13/04/2023

## 5. Contenuti

L'argomento trattato sarà:

**“La forza massima: metodologia di allenamento e applicazioni nel triathlon”**

Durante il seminario saranno tratti i seguenti argomenti:

### Programma:

18.30	La forza massima: metodologia di allenamento	Luca Bianchini
20.30	Pausa	
20.35	Utilizzo dell'elettrostimolazione per l'allenamento della forza	Pietro Bellavite
21.30	chiusura con domande	

## 6. Docenti e biografia

<b>Dott. Luca Bianchini</b>	Laureato in Scienze Motorie. Professore a contratto per il Corso di Laurea in Scienze Motorie e Sport (LM/68) Università degli Studi di Roma "Foro Italico". Docente FIPE (federazione Italiana Pesistica), Docente Fitri. Allenatore di secondo livello (ex coordinatore) di triathlon, tecnico di III livello FIPE.. Preparatore atletico per le squadre Nazionali nel quadriennio 2012-2016.
<b>Pietro Bellavite</b>	Diploma di MCB D.O. (diploma di osteopatia) M.Sc. (Master of Science in Osteopathy) North East Surrey College of Technology (Epsom, UK) Complex product trainer Italy

## 7. Attestato di partecipazione e Crediti Formativi

La partecipazione al seminario **rilascia 3 Crediti Formativi validi per l'aggiornamento annuale.**

Il tecnico che uscirà dal collegamento live anticipatamente rispetto alla conclusione dell'evento non avrà diritto all'acquisizione dei 3 Crediti Formativi 2023.

La piattaforma consente di monitorare in tempo reale la presenza dei partecipanti.

## 7. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE

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