

SEMINARIO TECNICO-PRATICO

Livorno 22 giugno

Campo di atletica Renato Martelli
Via dei Pensieri, 3, 57128, Livorno (Li)

08.00 - Procedure di accredito

08:15 - Saluti e introduzione

08:30 - Sessione di corsa

- Esercitazioni tecniche
- Sessione di corsa

10:30 - Sessione in aula

Allenamento giovanile nella corsa

- *Target di riferimento nella preparazione del giovane per la corsa nel Triathlon.*
- *Presupposti necessari, priorità, intensità e volumi di allenamento nelle varie categorie, in funzione del livello e degli obiettivi a lungo termine.*
- *Approfondimento sui presupposti fisici necessari allo sviluppo di una adeguata tecnica di corsa*

Didattica delle esercitazioni tecniche che verranno eseguite sul campo

12:00 - Conclusioni