

SEMINARIO TECNICO - PRATICO

Aspetti metodologici di preparazione, tecnici e tattici di gara: analisi della World Cup Rome 2025

Venerdì 3 ottobre

11:30 12:30

Swim Familiarisation
(partecipazione facoltativa)

13:00 – 13:30

Bike Familiarisation
(partecipazione facoltativa)

Sabato 4 ottobre

08:45 - 09:15: Elite Women Transition Area & Swim warm-up

10:30 : Elite Women Race

10:30 - 11:15 : Elite Men Transition Area & Swim warm-up

11:30 : Elite Men Race

16:30 18:30 in aula

- Analisi degli aspetti tecnici di gara.
- Intensità di gara e modello di gara della World Cup
- Situazioni specifiche di gara per la WC di Roma 2025
- Protocolli di riscaldamento e avvicinamento alla gara
- Metodologie di allenamento e preparazione per la competizione
- Pace strategy, durability e prestazione
- Discussione e confronto

Relatori:

Fabrizio Antonelli, Luca Zenti

Riccardo Wenter, Michele Zanini

Crediti formativi: 3CF