



**DIREZIONE
SPORT**

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

martedì 16 settembre 2025

***Come integrare le sessioni di forza per costruire la
prestazione di endurance di alto livello:
metodi ed esercitazioni***

In modalità ONLINE

2025

INFORMAZIONI

QUANDO:	martedì 16 settembre 2025
ARGOMENTO TRATTATO:	Allenamento della forza per la prestazione di endurance
TITOLO:	Come integrare le sessioni di forza per costruire la prestazione di endurance di alto livello: metodi ed esercitazioni
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento si svolgerà in modalità online.
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzioneetecnica@fitri.it
SUPPORTO TECNICO:	piattaforma www.formazionefitri.it E-mail: help@formazionefitri.it

1. DESTINATARI

La partecipazione è aperta ai tecnici Fitri di ogni livello. L'evento **assegnerà 3 Crediti Formativi** annuali.

2. ASPETTI ORGANIZZATIVI

Il seminario si svolgerà in modalità online, martedì 16 settembre 2025 dalle ore 18.00 e termine alle ore 21:00.

3. MODALITÀ D'ISCRIZIONE

Le iscrizioni si effettuano esclusivamente sulla piattaforma www.formazionefitri.it nelle seguenti modalità:

Apertura iscrizioni:	a partire da lunedì 14 luglio 2025 dalle ore 10:00
Partecipazione MODALITÀ ONLINE:	www.formazionefitri.it – selezionare “Convegni e Seminari”
Termine iscrizioni:	mercoledì 10 settembre 2025 entro le ore 15.00 e/o al raggiungimento del numero massimo di 250 partecipanti.

4. QUOTA D'ISCRIZIONE

La quota d'iscrizione al seminario è di **euro 45,00**

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 IT17M0503403240000000001549

Specificare la causale: nome e cognome, iscrizione seminario online FITRI 16.09.2025

Per le iscrizioni mediante bonifico, si ricorda che la copia del bonifico dovrà essere inserita all'interno del format, per la chiusura della procedura d'iscrizione e verranno convalidate dal settore SIT esclusivamente dopo l'autorizzazione da parte del settore amministrativo dell'avvenuto pagamento.

Si prega, pertanto, di eseguire il bonifico con valuta non superiore alla data di scadenza 10 settembre 2025.

5. CONTENUTI

Il seminario affronta il tema della costruzione della performance di endurance attraverso la pianificazione ed esecuzione ottimale delle sessioni di allenamento dedicate alla forza. Nel corso della sessione verranno affrontati i principi fondamentali da seguire nella pianificazione, la creazione dei presupposti necessari da raggiungere nelle categorie giovanili, soprattutto sotto l'aspetto tecnico e didattico, per poi dedicare ampio spazio allo sviluppo delle qualità neuromuscolari necessarie per massimizzare la prestazione nelle categorie più evolute. Utilizzando un approccio pratico, guidato dalla notevole esperienza maturata sul campo del relatore, verranno affrontati e discussi i metodi di lavoro e proposte numerose esercitazioni per l'allenamento.

Programma:

18.00	Introduzione ai temi del seminario	Dr. Michele Zanini
18.15	<i>L'allenamento della forza nel triathlon: prima parte</i>	
19:15	<i>Pausa</i>	
19:30	<i>Integrazione ottimale delle sessioni di forza nell'allenamento di endurance</i>	
20:30	Discussione e domande	
21.00	Conclusioni e chiusura seminario	

6. DOCENTE E BIOGRAFIA

La lezione sarà tenuta dal dr. Michele Zanini

Michele Zanini	Laurea Magistrale in Scienze dello Sport (UNIMI e Universidad Catolica de Valencia) Dottorando di ricerca in fisiologia dell'esercizio alla Loughborough University (UK). Collaboratore Staff scientifico squadre nazionali triathlon
-----------------------	---

7. ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E CREDITI FORMATIVI

Al fine di poter ottenere i Crediti Formativi previsti è necessario il collegamento in piattaforma.

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

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