FITRI Federazione Italiana Triathlon | SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Sabato
21 NOV 2026

XV Convegno Nazionale Tecnico Scientifico

Heat Preparation e Altitude Training

Costruire un atleta Elite: il percorso dai 15 ai 25 anni nell'allenamento e nella competizione.

Massimizzare la prestazione nell'endurance, il benessere e l'healthspan con l'allenamento nel Triathlon

CONVEGNO NAZIONALE FITRI		
Sessione plenaria	**Heat Preparation e Altitude Training: adattamenti fisiologici, applicazioni pratiche e gestione del rischio**	
Sessione specialistica	Aula 1	Costruire un atleta Elite: il percorso dai 15 ai 25 anni nell'allenamento e nella competizione. Esempi reali di pianificazioni di successo e di fallimento
	Aula 2	Massimizzare la prestazione nelle medie e lunghe distanze, il benessere e l'healthspan con l'allenamento nel Triathlon

SESSIONE PLENARIA
Heat Preparation e Altitude Training:
adattamenti fisiologici, applicazioni pratiche e gestione del rischio

Orario	Tema	Relatore	Moderatore	Durata
09:00	**Benvenuto e saluti istituzionali**	Presidente FITRI Riccardo Giubilei Direttore Sportivo Simone Biava Consigliere quota tecnici Maria Madalena Ferro		15min
09:15	**Introduzione al tema e inizio del convegno**	Alessandro Bottoni Alessandro Corsini		10min
09:25	**Conseguenze fisiologiche e adattamenti indotti dall'heat training e dall'allenamento in altura: ultime acquisizioni dalla scienza dello sport.**	Daniel Gotti	Alessandro Bottoni	20min +5min QA
09:50	**Tutela della salute e prevenzione del rischio cardiovascolare nelle sessioni di esposizione forzata al caldo in allenamento e in gara.**	Germano Gaggioli	Alessandro Corsini	20min +5min QA
10:15	**Heat and Altitude Training: undesirable effects related to fail in planning, prescription and execution. How to control the training process.**	Nicola Freitas	Luca Zenti	20min +5min QA
10:40	**Heat and Altitude Training: the athlete's experiences.**	Killian O'Brien	Luca Zenti	20min +5min QA
11:05	**Utilizzo dell'heat training nel triathlon moderno: trend internazionali e casi applicativi nel circuito WTCS e olimpico.**	Luca Zenti	Alessandro Bottoni	20min +5min QA
11:30	**Case studies federale ed esempi pratici di preparazione: esperienze positive e negative.**	Luca Zenti Matteo Torre	Simone Biava	20min +5min QA
12:10	**Experiences in heat training methodology and planning.**	Paulo Sousa	Michele Zanini	20min +5min QA
12:40	**Discussione e chiusura sessione del mattino.**	Alessandro Bottoni		20min

13:00	PAUSA PRANZO

FITRI Federazione Italiana Triathlon | SETTORE ISTRUZIONE TECNICA

Sabato 21 NOV 2026

XV Convegno Nazionale Tecnico Scientifico

Heat Preparation e Altitude Training

Costruire un atleta Elite: il percorso dai 15 ai 25 anni nell'allenamento e nella competizione.

Massimizzare la prestazione nell'endurance, il benessere e l'healthspan con l'allenamento nel Triathlon

SESSIONE POMERIDIANA: aggiornamento tecnico 14:00 – 17:30	
Aula 1: sviluppo verso l'alto livello	**Aula 2: performance nelle medie e lunghe distanze**
Costruire un atleta Elite: il percorso dai 15 ai 25 anni nell'allenamento e nella competizione.	**Massimizzare la prestazione nelle medie e lunghe distanze, il benessere e l'healthspan con l'allenamento nel Triathlon.**
• Come si allenano attualmente i nostri giovani, report monitoraggio. (Bedei, Casadei 14:00 – 14:25)	• Efficienza del gesto e biomeccanica: ottimizzare il movimento per migliorare la performance nel triathlon (Domenico Vicari 14:00 – 14:25)
• Carenze di pianificazione ed errori che compromettono il successo del salto verso l'alto livello. (Wenter, Previtali, Chieruzzi, Tacchino, Casadei 14:25-15:10)	• Quando la pratica dello sport di endurance porta a sottovalutare il rischio cardiovascolare: informazione e prevenzione per i triatleti di ogni fascia di età. (Righetti 14:25 – 15:10)
• Target di riferimento per l'allenamento: volumi e competenze richieste nelle varie età (Interlandi, Carletti, Zunino 15:10 – 15:40)	• Nutrizione e integrazione per le medie e lunghe distanze. • Come cambiano le esigenze di recupero, nutrizione, integrazione e sonno con l'età negli atleti di Triathlon. (Fabio Pelucchi 15:10 – 15:50)
• Presupposti fisici per un percorso sano verso l'alto livello (Valentina Odaldi 15:40 – 16:10)	
• Rilevanza di una corretta programmazione agonistica nella prestazione e nello sviluppo (Fasano, Casadei 16:10 – 16:30)	• Riferimenti dalla Scienza dello Sport sul declino fisiologico e prestazionale con l'età. • Differenze tra declino dovuto ai processi. biologici e quello evitabile con il cambiamento della metodologia di allenamento con l'età. • L'importanza dell'allenamento ad alta intensità e come strutturarlo in modo diverso per gli atleti master. (Maria Francesca Piacentini 15:50 – 16:40)
• Scelta della tipologia, delle tempistiche e del numero di gare in relazione alla prestazione e alle necessità di allenamento (Zunino, Casadei 16:30 – 16:55)	
• Esempi concreti di pianificazioni annuali di successo e di fallimento di percorsi pluriennali di atleti che sono arrivati all'alto livello (Torre, Zenti 16:55 – 17:25)	• L'allenamento della forza come componente fondamentale dell'allenamento per la prestazione e la prevenzione nel triathlon per gli atleti over 40. *(Simone* Villanova 16:40 – 17:10)
• Discussione	• Esempi e casi reali

17:30	PAUSA CAFFÈ

Sessione plenaria: conclusioni			
17:40	Testimonianze: parola agli atleti	Intervista a Gregory Barnaby	20 min
18:00	Chiusura convegno e saluti	*Alessandro Bottoni*	10 min