FITRI Federazione Italiana Triathlon | DIREZIONE SPORT

LINEE GUIDA S.I.T

SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

Mercoledì 21 ottobre 2026

Programmazione e gestione dell'allenamento nella preparazione della corsa per distanze dai 5 ai 21km: dalla fisiologia alla metodologia di allenamento nell'esperienza del mezzofondo.

In modalità ONLINE

2026

INFORMAZIONI

QUANDO:	mercoledì 21 ottobre 2026
AREA:	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO
TITOLO:	*Programmazione e gestione dell'allenamento nella preparazione della corsa per distanze dai 5 ai 21km: dalla fisiologia alla metodologia di allenamento nell'esperienza del mezzofondo.*
MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:	il Seminario di Aggiornamento si svolgerà in modalità online.
RESPONSABILE SIT:	Alessandro Bottoni
REFERENTE ORGANIZZATIVO:	Settore Istruzione Tecnica FITRI settoreistruzionetecnica@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, mercoledì 21 ottobre 2026 dalle ore 18.00 e termine alle ore 21:00.

3. MODALITÀ D'SCRIZIONE

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

Apertura iscrizioni:	a partire da mercoledì 15 settembre 2026 ore 09:30
Partecipazione MODALITA' ONLINE:	www.formazionefitri.it – selezionare "Convegni e Seminari"
Termine iscrizioni:	venerdì 16 ottobre 2026 entro le ore 16:00 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 21.10.2026

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 venerdì 16 ottobre.

5. CONTENUTI

Allenare giovani atleti nel mezzofondo significa saper integrare conoscenze scientifiche, osservazione quotidiana e capacità di interpretare i dati, trasformandoli in scelte concrete di allenamento. Questo seminario nasce con l'obiettivo di approfondire questo percorso: dalle basi fisiologiche che guidano il processo di allenamento, alla collaborazione tra allenatore e fisiologo, fino alla lettura e all'utilizzo dei dati provenienti dai test e dalle esperienze di gara.

Attraverso esempi concreti, verrà analizzato come le informazioni fisiologiche possano orientare la programmazione dell'endurance nella corsa e come principi e metodi di lavoro possano essere adattati alle caratteristiche e alla fase di sviluppo dei giovani atleti.

Particolare spazio sarà dedicato a esperienze reali di programmazione nel mezzofondo, analizzando non solo i risultati ottenuti, ma anche criticità, errori e insegnamenti maturati nel percorso.

Il seminario sarà condotto da Silvano Danzi, un allenatore che ha portato atleti come Giuseppe Maffei e Pietro Arese ai vertici nazionali e internazionali e sviluppando un metodo di lavoro fondato sull'esperienza, sulle evidenze scientifiche e sull'utilizzo consapevole dei dati, in collaborazione con il dottor Stefano Righetti che ha collaborato al successo dei programmi di allenamento.

Programma:

Programmazione e gestione dell'allenamento nella preparazione della corsa per distanze dai 5 ai 21km: dalla fisiologia alla metodologia di allenamento nell'esperienza del mezzofondo.

Basi fisiologiche utilizzate nel processo di allenamento	*Silvano Danzi* *Stefano Righetti*
Il lavoro in sinergia tra fisiologo e allenatore	
Dai dati di allenamento e test all'impostazione dell'allenamento	
Come le indicazioni dei test hanno direzionato l'allenamento nell'endurance per la corsa	
Principi e metodi di lavoro con gli atleti nel mezzofondo	
Esempi reali di programmazioni svolte, criticità, errori ed insegnamenti	

6. RELATORI

Stefano Righetti
Medico chirurgo, Cardiologo presso l'Ospedale S. Gerardo di Monza, combina la sua esperienza come ex atleta e maratoneta con la ricerca in ambito cardiologico e sportivo. Si occupa di Cardiologia Interventistica e Cardiologia dello sport. Segue gli atleti delle specialità di resistenza della Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) e della nazionale Juniores di Sci di Fondo. Ha strutturato insieme a Silvano Danzi una profonda ed efficace collaborazione che ha portato a importanti successi sportivi nell'endurance di alto livello.

Silvano Danzi

Tecnico delle nazionali della Federazione Italiana di atletica leggera. Esperto allenatore nelle discipline del mezzofondo. Ha portato atleti come Giuseppe Maffei e Pietro Arese al vertice in ambito nazionale e internazionale nelle discipline del mezzofondo. Ha impostato il lavoro con metodo, basato sulle evidenze, le

conoscenze scientifiche e l'utilizzo efficace dei dati rilevanti in allenamento e in gara, collaborando in modo efficace e funzionale con Stefano Righetti.

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.