

SEMINARIO TECNICO

Strumenti e metodi per allenare la forza nel giovane e massimizzare la prestazione in età evoluta

Sabato 14 marzo - Inizio seminario alle ore 10:00

The Space Cinema

Roma Parco de Medici, Via Salvatore Rebecchini, 3 Roma RM

Preservare il capitale fisico e le potenzialità dei giovani

Metodi di valutazione dei presupposti di forza e mobilità

Pianificazione dell'allenamento della forza per il Triathlon

Metodi di una pianificazione ottimale della preparazione fisica

Esempi di esercitazioni e video didattici

Discussione e domande

Conclusioni e consegna materiale didattico

Simone
Villanova

La partecipazione assegna 3 CF validi per l'aggiornamento

Iscrizioni a partire dal 4 marzo tramite piattaforma SIT accedendo con le proprie credenziali a www.formazionefitri.it oppure contattando il SIT alla mail settoreistruzioneetecnica@fitri.it