

## Seminario di Aggiornamento SIT

# “La forza rapida nella preparazione fisica nel Periodo Preagonistico”

**Roma, sabato 16 Maggio 2015**

Comitato Regionale CONI Lazio, via Flaminia nuova 830 00191 Roma

### PROGRAMMA

<b>09.00</b> <b>09.15</b>	Accoglienza e registrazione dei corsisti	
<b>09.15</b> <b>09.30</b>	Presentazione del Seminario	Presidente Comitato Regionale: <b>Luigi Ruperto</b>
<b>09.30</b> <b>12.30</b>	<i>La forza rapida nella preparazione fisica nel periodo Pre-Agonistico</i>	<b>Luca Bianchini</b> Preparatore fisico Squadre Nazionali
<b>12.30</b> <b>12.45</b>	Consegna degli Attestati e chiusura dei lavori	