

LA FORMAZIONE DEL GIOVANE CORRIDORE

PROGETTO DI FORMAZIONE PER TECNICI FIDAL

DOCENTE: DEL CURTO LUCA

SEDE: SALA CONI – P.ZZA VALGOI SONDRIO

28 NOVEMBRE e 2 DICEMBRE 2023

Informazioni e prenotazioni alla e-mail: alessandro.piani@fidalsondrio.it

(max 35 posti disponibili)



Photo credit: Fabio Vedovatti

1° INCONTRO – MARTEDI' 28 NOVEMBRE 2023 ORE 20.45 SALA CONI - SONDRIO

- La formazione del giovane corridore: proposte di programmazione tra le differenti specialità della corsa prolungata
Alle luce dei presupposti che regolano l'allenamento giovanile, si analizzeranno le possibili scelte di contenuti dell'allenamento per la corsa prolungata nei diversi periodi della stagione.

2° INCONTRO – SABATO 02 DICEMBRE ORE 14.30 CAMPO SPORTIVO DI CHIURO (SO)

IN ALTERNATIVA PALESTRA DI ALBOSAGGIA – VIA COLTRA (IN BASE ALLE CONDIZIONI METEO)

- La formazione del giovane corridore: proposte pratiche
Si presenteranno le principali esercitazioni volte a migliorare la tecnica di corsa, la forza e capacità coordinative e organiche che determinano la prestazione nel mezzofondo.