

con GIORGIO CALCATERRA

La partecipazione è aperta a tecnici, dirigenti, atleti, studenti e laureati in Scienze Motorie. Per i tecnici FIDAL il seminario matura 0,5 crediti formativi. Modulo di iscrizione su ilrunning.eventbrite.it
Quota di partecipazione euro 25.



ATLETICA VILLORBA
Associazione Sportiva Dilettantistica

CENTRO POLISPORTIVO VIA G. MARCONI (PALAVERDE) - 31050 VILLORBA TV - TEL. 342952288

con il patrocinio di



Città di Villorba



ORGOGGIO DEL RISCATTO

IL RUNNING: ESPERIENZE ED ALLENAMENTO

**SEMINARIO TECNICO - FORMATIVO SULLE CORSE DI ENDURANCE:
TRA ESPERIENZE PERSONALI E RICERCA**

SABATO 11 MAGGIO 2019 - VILLORBA

VIA G. MARCONI 10/A, LANCENIGO DI VILLORBA (DIETRO PALAVERDE)

ORE 11:00 Allenamento con Giorgio Calcaterra
ORE 14:30 Accredito partecipanti
ORE 14:50 Benvenuto e apertura dei lavori
ORE 15:00 Strategie d'integrazione per il runner.
Relatore: Dott.ssa Debora Martorelli
ORE 15:35 Mental coach, la gestione della fatica.
Relatore: Dott. Ferdinando Protano
ORE 16:15 Coffee break
ORE 16:45 Diventare Campione del Mondo
dei 100 km: non solo chilometri!
Relatore: Giorgio Calcaterra

ORE 17:15 Dai 100m alla 100km:
continuità e correlazione
tra le varie distanze di corsa.
Suggerimenti pratici.
Relatore: Prof. Mauro Franzero
ORE 17:45 Discussione e domande
ORE 18:15 Chiusura dei lavori

PER MAGGIORI INFORMAZIONI:
cell. 366 3331453 Kevin o cell. 329 8029945 Loris



Veicoli
Commerciali
Negro Automobili Treviso

