42° CROSS DELLA VALLAGARINA

Il Settore tecnico e Centro Studi FIDAL, il Comitato Regionale FIDAL del Trentino e l'U.S. Quercia Trentingrana all'interno del 42. Cross Internazionale della Vallagarina organizzano un:

Convegno Tecnico

Sabato 19 gennaio 2019, Nogaredo (TN) c/o sala conferenze distilleria Marzadro, via per Brancolino, 10

Moderatore	prof. Dino Ponchio
ore 14.30	accredito dei partecipanti
ore 15.00	saluto delle autorità
ore 15.15	Prevenzione degli infortuni e ritorno all'attività: cosa fare, cosa non fare
	Relatore: prof. GIUSEPPE CORATELLA (Università degli studi di Milano)
ore 16.15	domande e dibattito
ore 16.45	coffee break
ore 17.00	HIIT: high intensity interval training & new interval training: aspetti metodologici, similitudini e differenze, ricadute pratiche
ore 18.00	Relatore: prof. ANTONIO LA TORRE (Direttore Tecnico FIDAL) domande e dibattito

Domenica 20 gennaio 2019, Villa Lagarina (TN) c/o palestra scuole elementari, Via Stockstadt am Rhein, 9

ore 9.00 Come e cosa fare per prevenire infortuni - Buone pratiche basate all'evidenza

Relatore: prof. GIUSEPPE CORATELLA (Università degli studi di Milano)

ISCRIZIONI: gratuite, presso il Comitato FIDAL della Provincia Autonoma di Trento (cr.trento@fidal.it)

entro mercoledì 16 gennaio 2019.

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi della FIDAL

Il convegno è il primo modulo specifico del corso nazionale per tecnici specialisti per il settore mezzofondo, fondo e marcia.











