

PROGRAMMA CORSO DI SPECIALIZZAZIONE PROVE MULTIPLE

QUARTO INCONTRO – DESENZANO (BS) 12/13 MAGGIO

Venerdì 12 maggio ore 17.00-20.00 - Mezzofondo veloce riferito alle PM

Settore PM - Avogaro

Studio statistico della stagione agonistica internazionale riferito ai risultati tecnici del mezzofondo veloce nelle PM. Il metabolismo più usato dai decatleti e dalle eptatlete

Settore Mezzofondo - Ghidini

Il metabolismo aerobico – La potenza aerobica

Metodologia d'allenamento per migliorare la potenza aerobica delle eptatlete e dei decatleti,

Il metabolismo lattacido – La potenza lattacida e la capacità lattacida

Metodologia d'allenamento per agevolare l'eliminazione del lattato nelle eptatlete e nei decatleti

Sabato 13 maggio ore 21.00-24.00 - Relazione di Jean Yves Cochand, Responsabile della nazionale francese di PM parlerà dell'esperienza francese:

- la Federazione
- gli Allenatori
- la promozione nella scuola e nelle società d'atletica
- l'organizzazione per trovare i talenti ed indirizzarli alla PM
- l'allenamento dei giovani e degli atleti evoluti riguardo la forza, la resistenza e la tecnica.

NB: all'incontro sono invitati, come aggiornamento, i tecnici lombardi.