

*L'ALLENAMENTO NEGLI SPORT DI RESISTENZA*

Primo Seminario di Studi

Roma, 2 Aprile 2007

Centro di Preparazione Olimpica Acquacetosa "G. Onesti"

**Programma preliminare**

ore 9.30	Accoglienza dei Partecipanti	
ore 10.00 - 10.30	Introduzione al Seminario	Alberto Madella
ore 10.30 - 11.30	I fattori limitanti la prestazione	Marcello Faina
ore 11.30 - 12.30	Resistere, resistere, resistere: fra tradizione e innovazione nell'allenamento dell'endurance	Antonio La Torre
ore 12.30-13.00	Dibattito	
ore 13.00-14.00	Colazione di lavoro	
ore 14.00-14.20	L'allenamento della resistenza nel ciclismo	Maurizio Luzzi
ore 14.20-14.40	L'allenamento della resistenza nello Sci di fondo	Carlo Petrini
ore 14.40-15.10	le zone di intensità aerobica negli sport di resistenza	Piero Incalza
ore 15.10-15.30	Aspetti psicologici negli sport di resistenza	Laura Bortoli
ore 15.30- 16,30	Discussione, Sintesi finale e Conclusione del Seminario	Mario Gulinelli