

L'allenamento con i sovraccarichi *Pesistica, sport per tutti gli sport*

Mercoledì 10 maggio 2017
Scuola dello Sport, CPO "G. Onesti" Coni, Aula Magna e Palestra FIPE

Programma		
ore 9.00 - 9.30	Accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport Apertura de Seminario e Introduzione ai temi della giornata	<i>Rossana Ciuffetti Antonio Urso</i>
9.30 - 10.45	Pesistica: Sport per tutti gli Sport	<i>Antonio Urso</i>
10.45 - 12.00	Lo Strappo e lo Slancio	<i>Marco Di Marzio</i>
12.00 - 13.00	La figura dello Strength Coach	<i>Carlo Varalda</i>
13.00 - 14.00	<i>Pausa pranzo</i>	
	Palestra FIPE - Sessione pratica	
14.00 - 15.30	Lo Strappo	<i>Marco Di Marzio</i>
15.30 - 15.45	<i>Pausa</i>	
15.45 - 17.15	Lo Slancio	<i>Marco Di Marzio</i>
17.15 - 18.00	Question time	<i>Antonio Urso Carlo Varalda Marco Di Marzio</i>
	Sintesi finale dei lavori e conclusione del Seminario	

Relatori

Antonio Urso	Coordinatore dei rapporti e delle attività tra la Scuola dello Sport e IMSS Coni Servizi, Docente SdS Metodologia dell'Allenamento, Presidente Federazione Italiana Pesistica-FIPE
Rossana Ciuffetti	Direttore Scuola dello Sport Coni Servizi
Carlo Varalda	PhD in P. Sport, Exercise and Ergonomics, preparatore fisico Squadre Nazionali, docente Università del Foro Italico, docente FIPE-SdS
Marco Di Marzio	Tecnico Federale FIPE, Tecnico IV livello CONI, ex atleta della Nazionale Italiana di Pesistica, componente della Direzione Tecnica Nazionale FIPE