



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale **VENETO**

TERMINANDO

E

RICOMINCIANDO

2018

INCONTRO DI AGGIORNAMENTO TECNICO SETTORE LANCI

2 DICEMBRE 2018 - STADIO COLBACCHINI

TEMA DELL'INCONTRO

" L'ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO per i GIOVANI LANCIATORI"

9.00 - I fattori che determinano le possibilità di prestazione

- Le tappe della crescita

- I principi della supercompensazione

- Le metodologie di allenamento per lo sviluppo delle capacità più adatti ai giovani

- Organizzazione e programmazione dell'allenamento

- Indicazioni per la distribuzione dei mezzi di allenamento nell'arco dell'anno e in base all'età

11,00/11,15 DIBATTITO - TAVOLA ROTONDA