



DAL TESTO DI ALBERTI-GARUFI-SILVAGGI

ALLENAMENTO DELLA FORZA A BASSA VELOCITA'

IL METODO DELLA SERIE LENTA A SCALARE

Prof. SILVAGGI

DIRETTORE TECNICO PER
LA RICERCA APPLICATA
DELLA FIDAL

ORGANIZZATO D'INTESA CON IL CENTRO STUDI FIDAL
E VALIDO AI FINI DELL'ATTRIBUZIONE DI
0,5 CREDITI FORMATIVI

6 APRILE

14:30 RITROVO
15 - 17 CONFERENZA APERTA A TUTTI SUL
METODO E LA STORIA

17:30 - 19:30 TAVOLA ROTONDA PER TECNICI DI
ATLETICA LEGGERA SU METODICHE SPECIFICHE

SALA CONFERENZE CIRCOSCRIZIONE I
VIA GOBETTI, n.11 LIVORNO



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Sabato 6 Aprile ore 14.30

Livorno sala Conferenze Circoscrizione 1, Via Gobetti 11 Livorno

Il Centro Culturale Studi Sportivi dell'Atletica Livorno e il Comitato Regionale Toscano FIDAL, in collaborazione con il Centro Studi e Ricerche FIDAL, organizzano un seminario tecnico dal titolo:

“L'allenamento della forza a bassa velocità”

Relatore: prof. Nicola Silvaggi, Direttore Tecnico per la Ricerca Applicata della Federazione Italiana di Atletica Leggera

Orario: Ore 14.30 Introduzione

Ore 15.00 Nicola Silvaggi “L'allenamento della forza a bassa velocità”

Ore 17.00 Dibattito

Ore 17.30 Tavola Rotonda per Tecnici di Atletica Leggera su Metodiche Specifiche

Il seminario si propone di illustrare uno dei nuovi metodi di sviluppo della forza muscolare conosciuto anche come metodo della serie lenta a scalare. L'utilizzo di esercizi con durate elevate nel tempo permette un allenamento ottimale delle fibre bianche con una resa immediata.

La partecipazione al seminario darà diritto all'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera