

## **PROGRAMMA INCONTRI DI APPROFONDIMENTO MEZZOFONDO**

1^ incontro – Venerdì 2 Marzo ore 21,00 – Relatore: Claudio Pannozzo  
FIRENZE Stadio Ridolfi presso Fidal Toscana

*Mezzofondo Giovanile: dal progetto di allenamento alla programmazione.  
"I principi e le caratteristiche generali dell'allenamento, dalle categorie cadetti agli juniores".*

2^ incontro – Giovedì 8 Marzo ore 21,00 – Relatore: Claudio Pannozzo  
FIRENZE Stadio Ridolfi presso Fidal Toscana

*Il ruolo della potenza aerobica nel mezzofondo.  
"Proposte metodologiche per il suo sviluppo dalle categorie giovanili a quelle assolute."*

3^ incontro – Sabato 17 Marzo ore 15,00 – Relatore: Antonio Dotti  
TIRRENIA Centro di Preparazione Olimpica

*La forza nel mezzofondo, fra miti da sfatare e proposte su cui pensare.  
"Perché, dove, quando e come sviluppare la forza nel mezzofondo breve e prolungato"*

4^ incontro – Giovedì 22 Marzo ore 21,00 – Relatori: Ida Nicolini e Antonio Dotti  
TIRRENIA Centro di Preparazione Olimpica

*Quando uno non basta: il bigiornaliero. La migliore forma al momento giusto*