

# ALLENARE LA FORZA NEI GIOVANI

**MERCOLEDI' 22 NOVEMBRE 2017**

Pordenone, palestra Liceo Grigoletti, Via interna 12

## PROGRAMMA DELLA GIORNATA

<b>20.15/20.30</b>	Accredito partecipanti	
<b>20.30/22.10</b>	L'allenamento del Core nel settore giovanile; l'allenamento della forza degli arti superiori; l'allenamento della forza degli arti inferiori (cenni)	Ivo LONDERO
<b>22.10/22.30</b>	Question Time e Consegna attestati di partecipazione	

<b>Ivo LONDERO</b>	Insegnante di Educazione Fisica nella scuola secondaria di primo grado  Allenatore di Atletica Leggera  Già Docente di <i>Strumentazione Sportiva e Recupero Funzionale</i> , Corso di Laurea in Scienze Motorie, Università degli Studi di Udine
--------------------	---

### BREVE DESCRIZIONE DEL SEMINARIO

L'allenamento della forza nei giovani è un argomento che negli ultimi 15 anni si è arricchito di studi, esperienze e ricerche. Verranno brevemente presentati al riguardo i principi generali dell'allenamento della forza nei giovani e l'allenamento del Core.

Seguirà una parte pratica di livello base, quindi gestibile da tutti i partecipanti (è pertanto richiesta la partecipazione con tuta e scarpe da ginnastica)

## **Modalità iscrizione**

Il seminario è gratuito.

Età minima per iscriversi: 18 anni. Per iscriversi al seminario è necessario accedere al sito della Scuola Regionale dello Sport del Friuli Venezia Giulia, registrarsi (vedi voce "Iscriviti all'area riservata") e compilare entro 48 ore dalla data dell'evento la scheda di iscrizione presente on line all'interno del seminario prescelto:

<http://friuliveneziagiulia.coni.it/friuliveneziagiulia/scuola-regionale.html>

La conferma di avvenuta iscrizione arriverà automaticamente dal sistema.

## **Partecipanti**

Il corso avrà luogo con minimo n.18 iscritti.

Essendo un corso anche a carattere pratico, sono ammessi al massimo n.45 iscrizioni, in base all'ordine di arrivo.

### **Responsabilità**

La Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. del Friuli Venezia Giulia declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo il seminario ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di Partecipazione a cura della Scuola Regionale dello Sport del CONI Friuli Venezia Giulia.

**SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL FRIULI VENEZIA GIULIA**

**Via dei Macelli, 5 – 34148 TRIESTE**

Telefono: 040 89909104 – mail: [srdsfriuliveneziagiulia@coni.it](mailto:srdsfriuliveneziagiulia@coni.it)

sito: [www.friuliveneziagiulia.coni.it](http://www.friuliveneziagiulia.coni.it)