



Metodologia d'allenamento nelle discipline di endurance in contesto alpino: corsa in montagna e sci di fondo

San Vito di Cadore (BI), Sala Polifunzionale comunale
Piazza Angelo Menegus
Sabato 30 luglio 2016 ore 17.00

Programma:

17:00 - **Saluto Autorità**

17:15 - **Fattori Neuromuscolari e di Forza nelle discipline di Endurance** - *Antonio La Torre*

17:50 - **Sci di Fondo & Corsa in Montagna: similarità tra due discipline (probabilmente) complementari** - *Alfred Stauder, Gaspare Pavei*

18:10 - **Gestire la nazionale di Corsa in Montagna: resoconto di quattro anni** - *Paolo Germanetto*

18:40 - **La testimonianza di un'atleta olimpionica** - *Gabriella Paruzzi*

Antonio La Torre è professore di Metodologia dell'Allenamento presso l'Università degli Studi di Milano. Advisor FIDAL per le discipline di endurance
Alfred Stauder è Direttore Agonistico della Sezione Sci Nordico del Gruppo Sportivo Forestale, già Direttore Agonistico della Squadra Nazionale Femminile

Gaspare Pavei è assegnista di ricerca presso l'Università degli Studi di Milano

Paolo Germanetto è coordinatore nazionale FIDAL del progetto corsa in montagna e trail running

Gabriella Paruzzi è campionessa olimpica di sci nordico - Salt Lake City 2002 (30 Km TC)

In collaborazione con il Centro Studi e Ricerche della FIDAL, il convegno è valido per l'acquisizione di 0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera