

WEBINAR

LA FORZA NELLA DONNA

L'allenamento della forza nella donna è stato un tema controverso per lungo tempo e tuttora solleva qualche perplessità, soprattutto in coloro che sono lontani dalla pratica. Qualche tempo fa era considerato un tipo di allenamento inadatto, forse antiestetico, pericoloso e che non avesse particolari necessità. Progressivamente, però, nello Sport sono state avviate molte esperienze non solo perché possibile ma anche perché necessario. In realtà, è un allenamento preventivo ed anche salutare, non solo per le atlete ma per qualunque ragazza o donna di diversa età, per crescere meglio e per combattere anche l'inattività fisica, l'obesità e prevenire problemi metabolici e funzionali. Il Webinar vuole fare il punto sulle principali esperienze realizzate e sui recenti studi tecnico scientifici.

DESTINATARI

Il Webinar è rivolto a tutti i Tesserati Fijlkam, regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno in corso.

QUANDO

6 ottobre 2026 – ore 17.00/20.00

MODALITÀ

On-line (il link per il collegamento sarà inviato, per e-mail, al termine del periodo di iscrizione).

COSTO

€ 60.

CREDITI FORMATIVI

N. 3

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

On-line tramite area riservata personale.

Scadenza iscrizioni: 4 ottobre 2026.

A conclusione del Webinar verrà rilasciato, dopo qualche giorno, l'attestato di partecipazione, scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto “persone” / “documenti”.

COORDINATORE

Prof. Renato Manno

Coordinatore Comitato Tecnico Scientifico Scuola Nazionale Fijlkam.

INFORMAZIONI

Tel:06/56434501-502-530-614

E-mail: formazione@fijlkam.it