

WEBINAR

L'ALLENAMENTO DELLA RESISTENZA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

L'allenamento della resistenza è fondamentale per migliorare proporzionalmente la performance. E' importante, quindi, programmare delle sessioni di allenamento periodizzate e specifiche, sia per il modello prestazionale che per le necessità individuali dell'atleta. Questi i principali temi trattati durante il Webinar: fondamenti teorici della resistenza, caratteristiche specifiche per disciplina, metodologie di allenamento, allenamento specifico per Sport di Combattimento, periodizzazione dell'allenamento, monitoraggio e valutazione, recupero e rigenerazione.

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

17 giugno 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: 14 giugno 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

Dott. Massimo Montecchiani

Vicepresidente Comitato di Gestione Scuola Nazionale Federale – Preparatore Atletico Squadra Nazionale Femminile Lotta

INFORMAZIONI

Tel:06/56434501-502-530-614

E-mail: formazione@fijlkam.it