

43°

CROSS DELLA VALLAGARINA



Il Settore tecnico e Centro Studi FIDAL, il Comitato Regionale FIDAL del Trentino e l'U.S. Quercia Trentingrana all'interno del 43. Cross Internazionale della Vallagarina organizzano un:

# Convegno Tecnico

**Sabato 18 gennaio 2020, Sala Nobile di Palazzo Libera - Villa Lagarina (TN)**

Moderatore **prof. Dino Ponchio**

ore 14.30 accredito dei partecipanti

ore 15.00 saluto delle autorità

ore 15.15 **Testa e gambe: la fatica mentale negli sport di resistenza**

Relatore: **LUCA FILIPAS**, PhD Student in Scienze Motorie presso l'Università di Milano

ore 16.15 domande e dibattito

ore 16.45 coffee break

ore 17.00 c/o palestra centro scolastico Villa Lagarina (a 150 metri da Palazzo Libera)

**Esercitazioni di forza e di tecnica nelle discipline di resistenza**

Relatore: **prof. PIETRO ENDRIZZI**, Tecnico nazionale FIDAL

ore 18.30 conclusione dei lavori

**ISCRIZIONI:** gratuite, presso il Comitato FIDAL della Provincia Autonoma di Trento ([cr.trento@fidal.it](mailto:cr.trento@fidal.it)) entro mercoledì 15 gennaio 2020.

Il convegno è valido per l'attribuzione di 0,5 crediti formativi della FIDAL

