

SEMINARIO

CUORE ED ESERCIZIO FISICO

Il monitoraggio della frequenza cardiaca per la valutazione ed il controllo dell'allenamento nelle discipline aerobiche

Relatori: **PIERO INCALZA**, *Advisor Mezzofondo e Maratona della FIDAL*

Martedì 28 Giugno 2016

Roma, Aula Magna "Chaminade" Istituto Santa Maria – Viale Manzoni, 5

Seminario tecnico per istruttori/allenatori/allenatori specialisti con dibattito conclusivo.

Programma del seminario:

ore 17:00 Accredito dei partecipanti e saluti autorità

ore 17:15 Apertura seminario: Emilio De Bonis, Fiduciario Tecnico Regionale

ore 17:30 Piero Incalza: Aggiustamenti, adattamenti ed altri possibili comportamenti fisiologici dell'apparato cardio-circolatorio durante la corsa

ore 18:30 il cardiofrequenzimetro quale strumento di ricerca scientifica: caratteristiche tecniche e formato dei dati rilevati

ore 18:40 Pausa

Ore 18:50 Rilievo dei dati con il cardiofrequenzimetro : esperienze di campo

ore 19:30 Analisi dei dati

ore 20:00 Applicazioni pratiche: il controllo dell'allenamento e i protocolli di valutazione tecnica e funzionale

ore 20:30 Chiusura lavori

- Il seminario è organizzato dal CR FIDAL Lazio, in collaborazione con il Centro Studi & Ricerche FIDAL valido per l'acquisizione di **0,5 crediti formativi per tecnici di atletica leggera**.
- Le iscrizioni potranno essere inviate, entro le ore 24,00 del 24 giugno 2016 al seguente indirizzo e-mail: tecnico.lazio@fidal.it.
- Il costo per la partecipazione al seminario è di € 15,00 comprensivi di chiavetta USB con materiale didattico, che dovranno essere versati al momento dell'accredito.