



Sviluppo della forza veloce

Parte prima—Sport individuali

GIOVEDI' 2 DICEMBRE 2021 ORE 16,45 –20,00

Iscrizione modulo google a <https://docs.google.com/forms/d/11hXxAyBpGsrZ-CVnSGjWGYdiJSEvNNNeygLbg5p4SL8/edit>

Ore 16,45 Apertura Dott. Simone Cardullo Presidente CONI Regionale

Dott. Roberto Bresci V. Presidente SRDS Toscana

Ore 17,00 Introd. Prof. Fabrizio Balducci Direttore SRDS Toscana

Ore 17,15 **Le basi scientifiche della Forza**

Prof Matteo Levi Micheli, esperto SRDS

Ore 18,15 **Esperienze di Forza veloce nel nuoto**

Prof Fabrizio Verniani allenatore di nuoto, esperto SRDS

Ore 19,15 **Esperienze di Forza veloce in atletica leggera**

