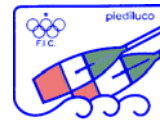




PROGRAMMA



CONFERENZA ALLENATORI 2009

Terni, 14 – 15 novembre 2009

Hotel Michelangelo Palace, Viale della Stazione 63, Tel. 0744-202711

Sabato 14 novembre 2009

- 12.00 – 14.00 Pranzo e Accredитamento
- 14.15 – 14.30 Saluto del Presidente Federale **Enrico Gandola**
- 14.30 – 16.00 **Alessandro Placido** - *Cantiere Filippi*:
KIME: costruire una barca per un atleta
- Alberto Musi** – *Cantiere Filippi*:
Panorama sulle tipologie di bracci esistenti sul mercato,
caratteristiche, principali differenze, regolazioni, guida alla scelta
- Impalatura : differenze tra perno inclinato e perno dritto
- 16.00 – 16.30 Pausa Caffè
- 16.30 – 17.30 **Pierluigi Pompei**: Le strategie del successo. Dall'alimentazione all'integrazione e supplementazione nel canottaggio
- 17.30 – 18.00 **Paolo Ramoni**: Special Olympics
- 18.00 – 19.00 **Carlo Varalda**: L'approccio con i sovraccarichi per il canottaggio di alto livello
- 19.00 – 19.30 *Dibattito*

Domenica 15 novembre 2009

- 08.30 – 09.00 **Antonio Alfine**: La nuova struttura tecnica federale verso Londra 2012
- 09.00 – 09.30 **Josy Verdonkschot**: Presentazione programma allenamento 2009/2010
- 09.30 – 10.45 **Enrico Arcelli**:
Alimentazione per perdere peso senza perdere massa magra
L'allenamento delle componenti aerobiche
- 10.45 – 11.00 Pausa Caffè
- 11.00 – 12.00 **Nicola Pucci**: Aspetti cardiovascolari nel canottaggio
- 12.00 - 13.00 *Dibattito*