

Iscriviti all'ASSITAL,  
puoi partecipare  
a condizioni favorevoli  
a tutti i convegni, corsi di aggiornamento  
e a tutte le attività dell'associazione.  
Inoltre potrai ricevere a casa tutto  
il materiale prodotto.  
La partecipazione a questo  
convegno è gratuita.  
Approfittane per  
dare l'adesione per il 2007.  
La tessera costa ancora  
solo 30 euro.



Nell'ambito del Campionato Europeo di  
Cross a San Giorgio su Legnano (9-10 dicembre) 2006

**convegno sull'allenamento per il cross**

## **ENDURANCE TRAINING: FROM RESEARCH TO THE FIELD**



**ASSITAL**

00177 Roma

via Lussimpiccolo 27 - Tel./Fax 0621801023

P. IVA: 06037131007

c/c postale n° 35344001 - c/c bancario 4529

presso: Banca Popolare di Milano Ag. 257

ABI 5584.8 - CAB 03206.0

[www.assital.it](http://www.assital.it) - [assital@tiscali.it](mailto:assital@tiscali.it)

**Sabato 9 dicembre 2006**

Legnano, via Matteotti, 3  
Sala Convegni de "IL BARBAROSSA"

# Programma

- 9.00-9.20 Presentazione delle autorità e introduzione
- 9.20-10.00 Allenamento delle diverse componenti aerobiche nel corridore: differenze tra cross e altre specialità di mezzofondo e fondo.  
Relatore **Enrico Arcelli**
- 10.00-10.40 Dal cross alla pista e alla strada: metodologia e programmazione dell'allenamento.  
Relatore **Luciano Gigliotti**
- 10.40-11.00 Discussione
- 11.00-11.15 Coffee break
- 11.15-11.20 Premiazioni Associazione Volpi
- 11.20-12.00 L'importanza del cross per le prestazioni di alto livello in pista. L'esperienza spagnola.  
**Xavier Landa** (Spagna)
- 12.00-12.40 Dal 1985 al 2005: "Viaggio nei numeri per capire che fine ha fatto il mezzofondo prolungato italiano".  
**Antonio La Torre, Pierluigi Fiorella**
- 12.40-13.00 Discussione finale e conclusioni
- Chairman:* **E. Locatelli, N. Silvaggi, I. Nicolini, P. Endrizzi** + atleti di prestigio

## SCHEDA DI ADESIONE

ENDURANCE TRAINING: FROM RESEARCH TO THE FIELD

Sabato 9 dicembre 2006 - ore 9,00-13,00

Nome .....

Cognome .....

Indirizzo .....

Telefono .....

Qualifica .....

Specialità .....

Firma .....

e-mail: [assital@tiscalinet.it](mailto:assital@tiscalinet.it)

tel/fax: 0621801023