

A.S.D. "G – UDINE" SETTORE NUOTO MASTER

presenta

Convegno nazionale

Master 2010

PROGRAMMAZIONE E PERFORMANCE NEL
NUOTO



Sabato 23 Gennaio 2010

Auditorium Hypo Alpe Adria Bank, TAVAGNACCO (UD)

Con il patrocinio di



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Friuli Venezia Giulia.



Provincia di Udine
Province di Udin

PROGRAMMA

Ore 13.30 – 14.30

Accrediti e saluto delle Autorità

Ore 14.30 – 15.15

“La programmazione dell’allenamento nei Master”

MARCO CONTI

Tecnico FIN e Master plurititolato

Ore 15.15 – 16.00

“L’efficienza della propulsione nel nuotatore”

PAOLA ZAMPARO

Facoltà di Scienze Motorie - Università degli Studi di Verona

Ore 16.00 – 16.45

“L’allenamento della velocità per i Master”

CARLO LESA

Tecnico FIN e membro dello staff della nazionale giovanile

Ore 16.45 – 17.00

COFFEE BREAK

Ore 17.00 – 17.45

“Il controllo delle intensità dell’allenamento nel nuotatore”

MARCO BONIFAZI

Coordinatore Centro Studi e Ricerche FIN e Presidente Commissione Medica FIN

Ore 17.45 – 18.30

“Tollerabilità dell’allenamento nel nuoto Master: idoneità, sovraccarico, recupero”

LORENZO MARUGO

Medico Federale FIN

Chairman e moderatore dell’evento:

PIETRO ENRICO DI PRAMPERO

Presidente del Corso di Scienze Motorie - Università degli Studi di Udine

QUOTE ISCRIZIONE CONVEGNO

Quota partecipazione € 30,00

Tesserati MASTER € 20,00

Soci ANATEN € 20,00

Istruttori FIN € 20,00

Tesserati FITRI € 20,00

Studenti € 20,00

Bonifico bancario intestato a ASD G-UDINE

IBAN IT 34 G 07085 64300 021210008520

Nome + Cognome – Convention Master

Scadenza iscrizioni 18 gennaio 2010

numero massimo di iscritti 260

Compilare il modulo ed inviare allegando copia del versamento a:

master.convention@yahoo.com

fax 0432/209287 – 0432/546185

Responsabile organizzativo : TONEATTO Alberto 335/6746309

Attenzione > i posti disponibili sono limitati e gli organizzatori si riservano la facoltà di chiudere le iscrizioni anticipatamente

Come si arriva in auto:

Per chi arriva da Venezia e Trieste > prendere la A23 direzione Udine

Uscire ad Udine Nord

Prendere la rampa a sinistra direzione Tricesimo

Prendere l'uscita Feletto Centro

Alla prima rotonda prendere la prima uscita a destra per Via Alpe Adria

Albergo convenzionato:

Express by Holiday Inn 3 stelle

Via Alpe Adria 10 Tavagnacco (UD)

Tel 0432/570666

Fax 0432/575929

Convenzione Convention Master / Hypo Bank

AL TERMINE DELLA MANIFESTAZIONE A TUTTI PARTECIPANTI VERRA' RILASCIATO UN ATTESTATO DI PARTECIPAZIONE E COPIA DEGLI ATTI DEL CONVEGNO

Master 2010

PROGRAMMAZIONE E PERFORMANCE NEL NUOTO



MODULO ISCRIZIONE

Nome e Cognome		

Indirizzo		

Cap	Città	Provincia
_____	_____	_____
Telefono	e-mail	
_____	_____	
Ruolo e team di appartenenza		

Scadenza iscrizioni 18 gennaio 2010

numero massimo di iscritti 260

Quota partecipazione € 30,00

Tesserati MASTER € 20,00

Tesserati FITRI € 20,00

Soci ANATEN € 20,00

Istruttori FIN e studenti € 20,00

Bonifico bancario intestato a ASD G-UDINE

IBAN IT 34 G 07085 64300 021210008520

Compilare il modulo ed inviare allegando copia del versamento a: master.convention@yahoo.com

Fax 0432/209287 – 0432/546185

Responsabile organizzativo : TONEATTO Alberto 335/6746309