

Ciclo di Seminari 2008

ASSOCIAZIONE SPORTIVA
ENEA
DILETTANTISTICA

ALA 21
Agenda 21 Anguillara

seminari
2008

Vai sul sito
www.asenea.it

contatta
06 30463405

nuovo

1° appuntamento di un ciclo di Seminari

- **POTENZIALITA' E LIMITI DEL CORRIDORE**
- **TEST DI VERIFICA**


Città di Anguillara Sabazia

venerdì 4 aprile 2008
dalle 19:15 alle 21:00
ex Consorzio Agrario
prossimità Stazione Ferroviaria
Anguillara Sabazia



Associazione Sportiva Dilettantistica ENEA

4 aprile 2008

Ex Consorzio Agrario – Anguillara
Sabazia

19:15 Introduzione al Ciclo di Seminari

19:30 Come funziona l'atleta: i suoi
limiti e le sue potenzialità

G. Salvetti

20:00 *I test di verifica*

F. Romanello e G. Sidoti



Società ASD ENEA

<http://www.asdeneia.it/>

Iscritti 2008: 101 Atleti





**Gruppo di
lavoro**

“SEMINARI”

Loretta Bacchetta

Cristina Lanari

Francesco Romanello

Gianni Salvetti

Gianfranco Sidoti



Questionario

Sesso

F 29% M 71%

Età

35-50: 56% over 50: 44%

Livello

Jogger: 45% Agonista: 55%

Esperienza

<3anni: 6%; 3-6 anni: 29%;
>6 anni: 65%



Profilo dell'atleta



Quali sono le motivazioni che ti spingono a partecipare ad un corso di questo genere?

Comprendere i meccanismi del benessere fisico

A:67% M:33% B:0%

Capire se la corsa è un'attività adatta a te

A:16% M:48% B:36%

Migliorare le tue prestazioni

A:46% M:45% B:7%

Mantenere la forma attuale e prevenire gli infortuni

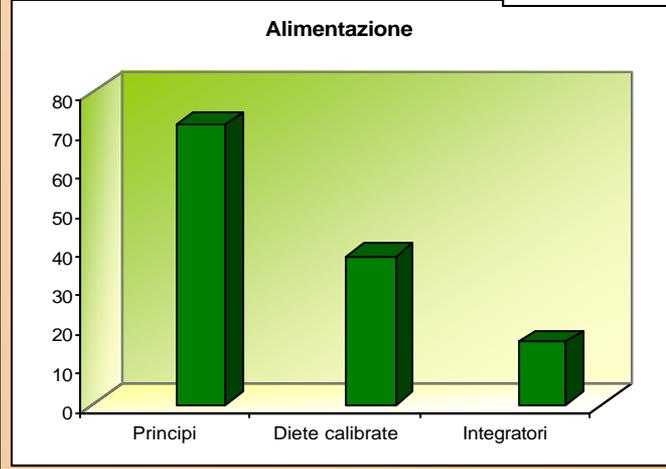
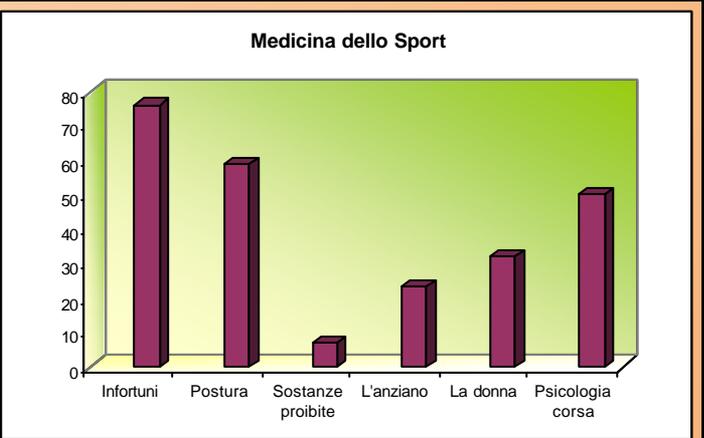
A:76% M:24% B:0%

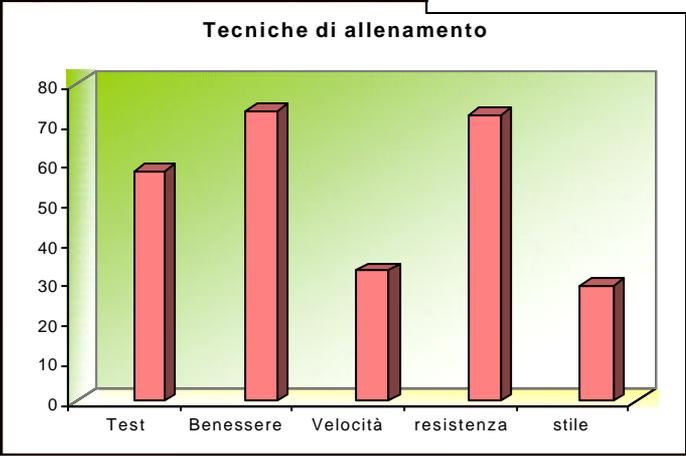
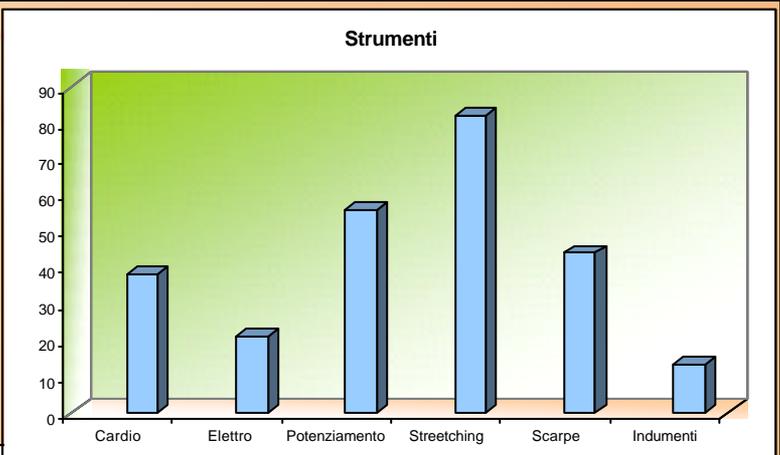
***Curiosità* A:44% M:22% B:33%**



ENEAS
ASSOCIAZIONE
STATISTICA

Possibili argomenti del ciclo dei seminari







Prossimi seminari

- Tecniche di allenamento
- La corsa di lunga distanza (dalla maratona alle ultramaratone)
- Nuovi concetti sulla teoria del movimento
- Sport, natura e relazionalità

Info: ASD ENEA
www.asdenea.it
pona@casaccia.enea.it
06-30483074



ASSOCIAZIONE SPORTIVA

Grazie per l'attenzione

DILETTANTISTICA