



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI

COMITATO REGIONALE ALPI CENTRALI

LIVIGNO

AQUAGRANDA
Feel active, enjoy wellness

Il Comitato Alpi Centrali settore sci di fondo organizza:

LIVIGNO OLIMPICA

L'ALLENAMENTO IN QUOTA, I GIOVANI E LA FORZA
ESPERIENZE A CONFRONTO FIDAL-FISI

5-6 APRILE 2025

LUOGO: ACQUAGRANDA LIVIGNO

Un weekend di approfondimento con esperti del settore
per allenatori, tecnici e appassionati.



Il convegno è gratuito.
Il prezzo dell'hotel, che sarà
agevolato, è ancora da
concordare

Seguirà form per
l'iscrizione
ufficiale



PER INFO CONTATTARE CRISTINA (3401360987)



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI

COMITATO REGIONALE ALPI CENTRALI

LIVIGNO

AQUAGRANDA
Feel active, enjoy wellness

PROGRAMMA

SABATO 5 APRILE 2025

- 09:30 Ritrovo presso sala conferenze Hotel e registrazione partecipanti.
- 09:45 Apertura convegno, saluti istituzionali (Autorità) e introduzione (Rivero Paolo-FISI).
- 10:00 I benefici dell'allenamento in quota nel mezzofondo. L'esperienza di Pietro Arese. (Danzi Silvano-FIDAL).
- 11:15 La gestione dei giovani corridori. Allenamento e sviluppo. (Righetti Maria-FIDAL)
- 12:15 Pausa Pranzo.
- 14:00 L'allenamento della forza nello sci di fondo. (Savoldelli Aldo, Rivero Paolo-FISI).
- 15:00 Forza, fisioterapia e prestazione al femminile. L'esempio della squadra Milano Cortina. (Bigoni Barbara, Pasini Renato-FISI).
- 15:45 Pausa.
- 16:00 Tavola rotonda (Danzi, Righetti, Savoldelli, , Rivero, Bigoni e Pasini).
- 17:00 **Confronto di fine stagione con le società Comitato Alpi Centrali Sci Fondo.**
- 18:30 Chiusura lavori.
- 20:00 Cena.

DOMENICA 6 APRILE 2025

- 08:45 Ritrovo presso sala conferenze Hotel per introduzione (Rivero Paolo-FISI).
- 09:00 Livigno Olimpica: strutture e possibilità allenanti per lo sci di fondo estate/inverno (APT e Sporting Club Livigno).
- 10:00 Ritrovo in pista da sci di fondo con attrezzatura per parte pratica.
- 10:15 Attivazione e riscaldamento per la competizione di sci di fondo. (Bigoni Barbara, Zini Vittoria, Rivero Paolo, Galli Morris).
- 11:15 La spina di pesce. Tecnica e metodiche allenanti. (Galli Morris, Rivero Paolo, Viviani Martina, Pasini Renato).
- 12:00 Brainstorming finale e aperitivo.
- 13:00 Chiusura lavori



FEDERAZIONE ITALIANA
SPORT INVERNALI

COMITATO REGIONALE ALPI CENTRALI

LIVIGNO

AQUAGRANDA
Feel active, enjoy wellness

RELATORI E TECNICI COINVOLTI NELLE ATTIVITÀ



Danzi Silvano: Allenatore specialista mezzofondo III° livello FIDAL. Direttore Tecnico del College del mezzofondo Varese.



Righetti Maria: Laureata in Scienze Motorie e Sport. Docente. Allenatrice specialista mezzofondo III° livello. Collaboratrice settore mezzofondo FIDAL Lombardia



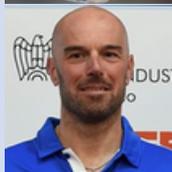
Savoldelli Aldo: Laureato in Scienze Motorie e Sport. Ricercatore CERISM Rovereto. Sport Scientist FISI



Rivero Paolo: Istruttore Nazionale Sci Fondo e Allenatore IV° livello CONI. Direttore Tecnico settore giovanile sci fondo FISI.



Bigoni Barbara: Laureata in Fisioterapia e Master in Riabilitazione muscolo-scheletrica. Fisioterapista Sq. Nazionale MiCo2026



Pasini Renato: Maestro di sci e Allenatore IV° livello CONI. Allenatore Sq. Nazionale MiCo2026 Femminile



Galli Morris: Istruttore Nazionale Sci Fondo e Allenatore Sci Fondo III° livello FISI



Vanini Corrado: Maestro di sci e Allenatore Sci Fondo I° livello FISI. Allenatore Responsabile Squadra Sci Fondo Comitato Alpi Centrali



Zini Vittoria: Maestra di sci e Allenatrice Sci Fondo I° livello FISI (Sporting Livigno)



Viviani Martina: Maestra di sci e Allenatrice Sci Fondo I° livello FISI (Sporting Livigno)