Organizzato da:

FIN CALABRIA

in collaborazione con:

CENTRO NUOTO Villa

traversatadellostretto

PISCINA il CORALLO

Città di VILLA SAN GIOVANNI



NUOTO DI FONDO

APPROCCI, METODI E PROSPETTIVE

Una mattinata di formazione sul nuoto di fondo, tenuta da **Massimo Giuliani**, tra teoria, metodologia e allenamento in acque libere.



con

MASSIMO GIULIANI

Direttore Tecnico della nazionale di nuoto in acque libere

2 AGOSTO 2025

SALA EVENTI PISCINA IL CORALLO

START ORE 08:30

392 1697748 BRUNO PECORA

348 9973403 ALFREDO LAGANÀ

Piscina il Corallo - Via Matteo Messina 11

https://www.traversatadellostretto.it

Organizzato da:

FIN CALABRIA

in collaborazione con:

CENTRO NUOTO Villa

traversatadellostretto

PISCINA il CORALLO

Città di VILLA SAN GIOVANNI



PROGRAMMA

08:30 – 09:15
Accredito partecipanti

09:20
Saluti Istituzionali
– **Alfredo Porcaro**
(Pres. CR Calabria)
– **Domenico Pellegrino**
(Pres. ASD Centro Nuoto Villa)

09:40 Massimo Giuliani
- cos'è il Nuoto di Fondo
- Il profilo del fondista in acque libere

10:10 Massimo Giuliani
- Come avvicinarsi al fondo
- Giovani e Scuola Nazionale
- Benefici del nuoto di fondo

10:40 Massimo Giuliani
- Allenare le lunghe distanze: da dove partire

11:10
- Coffee Break

11:30 Maurizio Marrara
- NAL Paralimpico in forte crescita: Distanze, Classi, appuntamenti internazionali

12:00 Massimo Giuliani
- Modello di prestazione
- Tecniche e mezzi di allenamento
- Esercitazioni specifiche: piscina e acque libere

12:30
-Domande e interventi

12:45
-Chiusura lavori