

# NSCA Italia DAY

**Roma - 17 Novembre 2018**

**Palazzo delle Federazioni - Sala Conferenze  
Viale Tiziano 74**

## 9:45 - 10:30 ACCREDITO

---

**10:30 - 11:00**

**CARLO VARALDA**

*Introduzione*

**11:00 - 12:00**

**FRANCESCO PERONDI**

*Uso della Forza nel calcio*

**12:00 - 13:00**

**IAN JEFFREYS**

*Revolutionising speed and agility  
training - 1°PARTE*

## PAUSA PRANZO LIBERA

---

**14:00 - 15:00**

**IAN JEFFREYS**

*Revolutionising speed and agility  
training - 2°PARTE*

**15:00 - 16:00**

**MARIA FRANCESCA  
PIACENTINI**

*Allenamento della Forza  
Discipline di Endurance*

**16:00 - 17:00**

**COLLEGAMENTO NSCA USA**

**17:00 - 17:30**

**CHIUSURA LAVORI**

*Consegna Attestati Partecipazione*