

 FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA		CORSO NAZIONALE ALLENATORI	
Centro Studi		Formia, 5-10 settembre 2017	
	Modulo 1 – TEORICO-SCIENTIFICO		
	Modulo 2 – TECNICO-METODOLOGICO		<i>modulo</i>
<i>Martedì</i> <i>5-set-17</i>	9.45-10.00	Accredito – Apertura dei lavori	
	10.00-12.00	Metodologia della valutazione - rif. endurance	2
	12.00-13.30	Fisiologia dello sport e medicina	1
	15.00-17.30	Fisiologia dello sport e medicina	1
	17.30-19.30	Psicologia dello sport	1
<i>Mercoledì</i> <i>6-set-17</i>	8.30-10.30	Metodologia della valutazione - rif. potenza	2
	10.30-13.00	Postura, core-stability	2
	14.30-16.00	Sviluppo della forza	2
	16.00-18.00	Principi generali di biomeccanica	1
	18.00-20.00	Metodologia dell’allenamento	1
<i>Giovedì</i> <i>7-set-17</i>	8.30-10.30	Metodologia dell’insegnamento	1
		Modulo 3 - TECNICO-TEORICO Modulo 4 - TECNICO-PRATICO	
	10.30-12.30	Il mezzofondo e il fondo	3
	14.30-16.30	Il mezzofondo e il fondo	4
	16.30-18.30	Salto in alto	4
	18.30-19.30	I salti	3
	21.00-22.30	I salti (continua)	3
<i>Venerdì</i> <i>8-set-17</i>	08.30-11.00	Salto in estensione	4
	11.00-13.00	La velocità	3
	15.00-17.00	Salto con l’asta	4
	17.00-19.30	La velocità	4
	21.00-22.30	I lanci	3
<i>Sabato</i> <i>9-set-17</i>	08.30-11.00	I lanci: peso e martello	4
	11.00-13.30	I lanci: giavellotto e disco	4
	15.30-17.30	Gli ostacoli	4
	17.30-19.30	Marcia	4
<i>Domenica</i> <i>10-set-17</i>	8.30-11.00	Prove multiple	4
	11.00-12.00	Valutazione formativa	
	12.00	Chiusura del corso	

INSEGNAMENTI GENERALI

INSEGNAMENTI TECNICI

N.B. L'orario può subire variazioni, sempre comunque all'interno del periodo previsto

