

## CORSO NAZIONALE ALLENATORI

Clès (TN), 16-21 luglio 2018

<b>Modulo 1 – TEORICO-SCIENTIFICO</b> <b>Modulo 2 – TECNICO-METODOLOGICO</b>			
Lunedì 16-lug-18	10.00-10.15	Accredito – Apertura dei lavori	aula
	10.15-11.45	Metodologia dell'allenamento - Programmazione	aula
	11.45-13.30	Metodologia della valutazione - Rif. potenza	aula
	15.30-17.30	Principi generali di biomeccanica	aula
	17.30-19.30	Preparazione fisica di base	aula
Martedì 17-lug-18	9.00-11.00	I salti	aula
	11.00-13.30	Salto in estensione	campo
	15.30-18.00	Principi generale della metodologia dell'allenamento	aula
	18.00-20.30	Fisiologia dello sport - Rif. Endurance	aula
<b>Modulo 3 - TECNICO-TEORICO</b> <b>Modulo 4 - TECNICO-PRATICO</b>			
Mercoledì 18-lug-18	9.00-11.00	Sviluppo della forza	aula
	11.00-13.00	I lanci	aula
	15.30-18.00	I lanci: peso e martello	campo
	18.00-20.00	La velocità	aula
Giovedì 19-lug-18	9.00-11.30	La velocità	campo
	11.30-13.00	Salto in alto	aula
	15.00-16.30	Salto in alto	campo
	16.30-19.00	Salto con l'asta	campo
Venerdì 20-lug-18	21.00-23.00	Prove multiple	aula
	08.30-10.30	Il mezzofondo e il fondo	aula
	10.30-13.00	I lanci: giavellotto e disco	campo
	15.00-17.30	Gli ostacoli	campo
Sabato 21-lug-18	17.30-19.30	Il mezzofondo e il fondo	campo
	8.30-11.00	Marcia	aula
	11.00-12.00	Valutazione	aula
	12.00	Chiusura del corso	aula

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

**La sede del ritrovo e delle lezioni teoriche:**

Sala Borghesi Bertolla c/o Biblioteca Comunale  
Piazza Navarrino 38023 Cles (TN)

**Lezioni pratiche presso Impianto sportivo:**

Centro dello Sport e del Tempo Libero (CTL)  
viale Degasperi 163 38023 Cles (TN)