

CORSO NAZIONALE ALLENATORI

Formia, 10-15 settembre 2018

Modulo 1 – TEORICO-SCIENTIFICO Modulo 2 – TECNICO-METODOLOGICO			
<i>Lunedì</i> 10-set-18	10.00-10.15	Accredito – Apertura dei lavori	<i>aula</i>
	10.15-12.30	Fisiologia dello sport - Rif. Endurance	<i>aula</i>
	15.30-17.30	Prove multiple	<i>aula</i>
	17.30-19.30	Preparazione fisica di base	<i>aula + campo</i>
<i>Martedì</i> 11-set-18	8.30-10.30	I salti	<i>aula</i>
	10.30-13.00	Salti in estensione	<i>campo</i>
	15.00-17.00	Principi generale della metodologia dell'allenamento	<i>aula</i>
	17.00-19.00	I lanci	<i>aula</i>
	20.30-22.00	Sviluppo della forza	<i>aula</i>
Modulo 3 - TECNICO-TEORICO Modulo 4 - TECNICO-PRATICO			
<i>Mercoledì</i> 12-set-18	9.00-11.00	I lanci: peso e martello	<i>campo</i>
	11.00-13.30	Principi generali di biomeccanica	<i>aula</i>
	15.30-18.00	I lanci: giavellotto e disco	<i>campo</i>
	18.00-20.00	La velocità	<i>aula</i>
<i>Giovedì</i> 13-set-18	8.30-11.00	La velocità	<i>campo</i>
	11.00-13.00	Salto con l'asta	<i>aula+campo</i>
	15.00-17.30	Salto in alto	<i>aula+campo</i>
	17.30-19.30	Il mezzofondo e il fondo	<i>aula</i>
<i>Venerdì</i> 14-set-18	8.30-10.30	Il mezzofondo e il fondo	<i>campo</i>
	10.30-13.00	Gli ostacoli	<i>aula+campo</i>
	15.30-17.30	Metodologia dell'allenamento - Programmazione	<i>aula</i>
	17.30-19.30	Metodologia della valutazione - Rif. potenza	<i>aula</i>
<i>Sabato</i> 15-set-18	8.30-11.00	Marcia	<i>aula</i>
	11.00-12.00	Valutazione	<i>aula</i>
	12.00	Chiusura del corso	

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