



CORSO NAZIONALE ALLENATORI SPECIALISTI 3° LIVELLO TECNICO GRUPPI DI SPECIALITA'

4° Incontro: 26 – 27 ottobre 2019 - CPO TIRRENIA

LANCI

Sabato 26 ottobre	09.30 –13.00	Biomeccanica dei Lanci – Peso e Disco cosa bisogna sapere	Shaun Pickering
	14.00 –18.00	Costruzione del microciclo e andamento dei carichi di allenamento nel mesociclo	Elio Locatelli
Domenica 27 ottobre	09.00 –12.30	Biomeccanica dei Lanci – Giavellotto e Martello cosa bisogna sapere	Shaun Pickering