



CORSO DI ALTA SPECIALIZZAZIONE "PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO"

anno sportivo 2019

Programma

ore 08.45 – 09.00

ACCREDITO

ore 09.00 – 11.00

DAL MICROCILO AL MACROCILO

I vari tipi di microcicli

ore 11.00 – 13.00

PERCHÉ PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO

Dalla valutazione alla analisi degli obiettivi

ore 13.00 – 14.00

pausa pranzo

ore 14.00 – 16.00

COME PROGRAMMARE UN ALLENAMENTO

Stesura e analisi pratica di un programma di allenamento

ore 16.00 – 18.00

TEAM WORKING