

## **“PROGRAMMAZIONE DELL’ALLENAMENTO”**

### **CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE**

PIANIFICARE E PROGRAMMARE L'ALLENAMENTO IN BASE AGLI OBIETTIVI DA RAGGIUNGERE.

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE MIRATO A FORNIRE STRUMENTI DI ELABORAZIONE PER LA PIANIFICAZIONE DEI PROGRAMMI DI ALLENAMENTO.

OLTRE ALLE NOZIONI BASE SULLA PERIODIZZAZIONE, VERRANNO ANALIZZATI I PRINCIPALI MODELLI DI PERIODIZZAZIONE ED ESPOSTI I RELATIVI ESEMPI. È PREVISTA INOLTRE UN'ESERCITAZIONE IN AULA AL FINE DI METTERE IN PRATICA I CONCETTI ESAMINATI.

### **DETTAGLIO PROGRAMMA**

- **NOZIONI BASE SULLA PERIODIZZAZIONE**  
Macro ciclo – Mesociclo – Microciclo
- **ANALISI DEI PRINCIPALI MODELLI DI PERIODIZZAZIONE E RELATIVI ESEMPI**  
Lineare – Ondulato – Distribuito
- **PERIODIZZAZIONE**  
Sviluppo della Forza - Preparazione Atletica - Estetica
- **ESERCITAZIONE PRATICA**  
Dalla macroperiodizzazione alla compilazione della seduta di allenamento