

## CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI SPECIALISTI 2023 - 2024

### 3° MODULO GENERALE - SEDE ONLINE

#### PROGRAMMA

#### 1^ GIORNATA SABATO 13 GENNAIO 2024

09.00 - 11.00	<b>IL RECUPERO - CONSIDERAZIONE GENERALI SULLE STRATEGIE DI RECUPERO</b> <b>Jacopo Vitale</b>
11.00 - 11.15	Coffee break
11.15 - 13.15	<b>SONNO E PERFORMANCE - ASPETTI TEORICI E PRATICI</b> <b>Jacopo Vitale</b>
13.15 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 - 16.30	<b>PROJECT WORK E MODALITÀ ESAME</b>
16.30 - 16.45	Coffee break
16.45 - 18.45	<b>MODULO MEDICO</b>

## PROGRAMMA

### 2^ GIORNATA DOMENICA 14 GENNAIO 2024

09.00 - 11.00 **PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE  
DELL'ALLENAMENTO DI ALTA QUALIFICAZIONE**  
**Teoria**  
**Luca Filipas**

---

11.00 - 11.15 Coffee break

---

11.15 - 13.15 **PIANIFICAZIONE E PROGRAMMAZIONE  
DELL'ALLENAMENTO DI ALTA QUALIFICAZIONE**  
**Pratica**  
**Luca Filipas**

---

13.15 - 14.30 Pausa pranzo

---

14.30 - 16.30 **L'AGGIORNAMENTO: SAPER CERCARE E SAPER INTERPRETARE**  
**Gaspare Pavei e Gennaro Boccia**

---

16.30 - 16.45 Coffee break

---

16.45 - 18.45 **NOZIONI DI STATISTICA**  
**Teoria e pratica**  
**Gaspare Pavei e Gennaro Boccia**

---