

CORSO NAZIONALE PER ALLENATORI SPECIALISTI 2023 - 2024

2° MODULO GENERALE - SEDE ONLINE

PROGRAMMA

1^ GIORNATA SABATO 16 DICEMBRE 2023

09.00 - 11.00	APPRENDIMENTO TECNICO - LINEE GUIDA DI COME ORIENTARSI Gennaro Boccia
11.00 - 11.15	Coffee break
11.15 - 13.15	FORZA E VBT ASPETTI TEORICI E PRATICI Gennaro Boccia
13.15 - 14.30	Pausa pranzo
14.30 - 16.30	ASPETTI FISIOLGICI GENERALI Stefano Righetti
16.30 - 16.45	Coffee break
16.45 - 18.45	FISIOLOGIA SPECIALITÀ DI POTENZA E RESISTENZA Stefano Righetti

PROGRAMMA

2^ GIORNATA DOMENICA 17 DICEMBRE 2023

09.00 - 11.00 **ALIMENTAZIONE: EVIDENZE SCIENTIFICHE
E STRATEGIE NUTRIZIONALI**
Stefano Righetti

11.00 - 11.15 Coffee break

11.15 - 13.15 **IL CORE - ASPETTI TEORICI E PRATICI**
Lorenzo Pugliese

13.15 - 14.30 Pausa pranzo

14.30 - 16.30 **VALUTAZIONE POSTURALE**
Stefano Serranò

16.30 - 16.45 Coffee break

16.45 - 18.45 **ASPETTI REGOLAMENTARI DELL'ATLETICA**
Luca Verrascina
