

## PROGRAMMAZIONE INCONTRI CORSO ALLENATORI (40 ore online e 30 in presenza)

### Videoconferenza

Periodo	Online	Argomenti
<b>27 Gennaio</b>	09.00/12.30 14.30/18.30	Non in ordine Fisiologia di base (potenza ed endurance) Psicologia Metodologia allenamento
<b>28 Gennaio</b>	09.00/12.30 14.30/18.30	Allenamento della forza Biomeccanica: principi basilari Metodologia allenamento endurance Sonno e strategie recupero Prevenzione infortuni Project Work e modalità esame
<b>7 Febbraio mercoledì</b>	19.00/22.00	Velocità
<b>14 Febbraio mercoledì</b>	19.00/22.00	lanci
<b>21 Febbraio mercoledì</b>	19.00/22.00	mezzofondo
<b>22 Febbraio giovedì</b>	19.00/22.00	salti
<b>24 Febbraio sabato</b>	17.00/21.00	Valutazione sport Potenza (2) valutazione sport endurance (2)
<b>28 Febbraio mercoledì</b>	18.00/22.00	Giudici (2) Marcia (2)
<b>6 Marzo mercoledì</b>	18.00/22.00	Ostacoli (2) Prove Multiple (2)

## Presenza

<b>Formia confermata</b> Firenze, Padova, Bergamo in attesa di conferma	<b>In presenza</b>	
<b>12/13/14 Aprile</b>	22 ore	Velocità e staffette (4)/mezzofondo (3)/salti (7)/ostacoli (4)/prove multiple (2) – La Forza a corpo libero ed in Palestra (2)
<b>27 o 28 Aprile</b>	8 ore	Lanci (6) /marcia (2)

**Presentazione Titoli Project Work per esame: 10 Maggio 2024**

**Preparazione ed invio Project Work: 13 Settembre 2024**

**Esame: Settembre/Ottobre/Novembre 2024**

### **CONVENZIONI ALBERGHIERE CON LE SEDI DI SVOLGIMENTO DEL CORSO IN PRESENZA:**

Abbiamo effettuato le richieste, siamo in attesa di ricevere i dettagli delle possibili convenzioni, tutti hanno risposto che le daranno per metà gennaio.

E' comunque facoltà dei corsisti, essendo a loro carico i costi di viaggio e soggiorno, trovare soluzioni nelle città di svolgimento.

### **RAGGRUPPAMENTI:**

**NORD – OVEST : VALLE D'AOSTA – PIEMONTE – LOMBARDIA - LIGURIA**

**NORD – EST : FRIULI VENEZIA GIULIA – VENETO – TRENINO – BOLZANO – EMILIA ROMAGNA**

**CENTRO : TOSCANA – MARCHE – UMBRIA - ABRUZZO**

**SUD : LAZIO – SARDEGNA — PUGLIA – CAMPANIA – BASILICATA – CALABRIA – SICILIA**