

CORSO DI II LIVELLO

PER L'ACQUISIZIONE DELLA QUALIFICA DI ISTRUTTORE PESISTICA OLIMPICA

Totale Crediti SNaQ 20

Roma (Lazio)

1° WEEKEND			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
14-set	09:00 - 13:00	4	Cenni storici e sviluppo dei processi metodologici e tecnici
	14:00 - 18:00	4	Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica
15-set	09:00 - 13:00	8	Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica
	14:00 - 18:00		
2° WEEKEND			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
28-set	09:00 - 13:00	4	Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica
	14:00 - 18:00	4	Tecniche e metodi di allenamento per lo sviluppo della performance
29-set	09:00 - 13:00	4	Tecniche e metodi di allenamento per lo sviluppo della performance
	14:00 - 18:00	4	Video analisi del gesto tecnico dello strappo e dello slancio
3° WEEKEND			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
05-ott	09:00 - 13:00	8	Video analisi del gesto tecnico dello strappo e dello slancio
	14:00 - 18:00		
06-ott	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
4° WEEKEND			
GIORNO	ORARIO	ORE	MATERIA
19-ott	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
20-ott	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
GIORNO	ORARIO	ESAME FINALE	
09-nov	9:00 - 18:00		