

# CORSO DI II LIVELLO PESISTICA OLIMPICA

Totale Crediti SNaQ 20

Roma (Lazio)

<b>1° WEEKEND</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>09-nov</b>	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
<b>10-nov</b>	09:00 - 13:00	8	Teoria e metodologia dell'allenamento nella Pesistica Olimpica
	14:00 - 18:00		
<b>2° WEEKEND</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>15-nov</b>	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
<b>16-nov</b>	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
<b>17-nov</b>	09:00 - 13:00	8	Video analisi del gesto tecnico dello strappo e dello slancio
	14:00 - 18:00		
<b>3° WEEKEND</b>			
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ORE</b>	<b>MATERIA</b>
<b>22-nov</b>	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
<b>23-nov</b>	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
<b>24-nov</b>	09:00 - 13:00	8	Preparazione atletica avanzata
	14:00 - 18:00		
<b>GIORNO</b>	<b>ORARIO</b>	<b>ESAME FINALE</b>	
<b>30-nov</b>	9:00 - 18:00		