

## CORSO ALLENATORE DI PESISTICA OLIMPICA

**SEDE: CROSSFIT CASTELLI - VIA COLLI SAN PAOLO, 3 - ARICCIA - (SS NETTUNESE)**

Orario	Domenica 18/10	Sabato 24/10	Domenica 25/10	Sabato 31/10	Sabato 07/11	Sabato 14/11	Domenica 15/11	Sabato 21/11	Domenica 22/11
10.00 - 11.00	Introduzione al corso	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Esercizi Ausiliari	PSICOLOGIA applicata allo Sport	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale
11.00 - 12.00	Introduzione al corso	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Esercizi Ausiliari	PSICOLOGIA applicata allo sport	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale
12.00 - 13.00	Introduzione al corso	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Esercizi Ausiliari	PSICOLOGIA applicata allo sport	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale
13.00 - 14.00	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo	Pausa Pranzo
14.00 - 15.00	Introduzione al corso	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Esercizi Ausiliari	PSICOLOGIA applicata allo sport	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale
15.00 - 16.00	Regolamento e Gestione Gara	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	PSICOLOGIA applicata allo sport	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale	Approccio alla pesistica giovanile prepuberale
16.00 - 17.00	Regolamento e Gestione Gara	STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	PSICOLOGIA applicata allo sport		
17.00 - 18.00		STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	PSICOLOGIA applicata allo sport		
18.00 - 19.00		STRAPPO	STRAPPO	SLANCIO	SLANCIO	Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	PSICOLOGIA applicata allo sport		

**ESAMI: SABATO 28 NOVEMBRE ORE 10.00**