

**PROGRAMMA CORSO PRIMO LIVELLO ALLENATORE DI PESISTICA OLIMPICA****PALESTRA PIAN DEL LAGO (CENTRO FEDREALE) VIALE STEFANO CANDURA SNC****29 Ottobre 2023**

Sabato 29 Ottobre	Ore	
Lo strappo: Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico	4	9:00-13:00
Lo strappo: Punti fondamentali e di base	4	15:00-19:00

18-19 NOVEMBRE 2023

Sabato 18 Novembre	Ore	
Lo strappo: Corretto approccio al bilanciare e dinamica del movimento	4	9:00-13:00
Lo strappo: L'approccio metodologico all'esercizio dello strappo in età giovanile	4	15:00-19:00
Domenica 19 Novembre	Ore	
Lo slancio: Analisi biomeccanica degli esercizi nello specifico	4	9:00-13:00
Lo slancio: Punti fondamentali e di base	4	15:00-19:00

25-26 NOVEMBRE 2023

Sabato 25 Novembre	Ore	
Lo slancio: Corretto approccio al bilanciare	4	9:00-13:00
Lo slancio: L'approccio metodologico all'esercizio dello slancio in età giovanile	4	15:00-19:00
Domenica 26 Novembre	Ore	
Gli esercizi ausiliari	4	9:00-13:00
Analisi delle criticità motorie e degli scompensi muscolari	4	15:00-19:00

2 Dicembre 2023

Sabato 2 Dicembre	Ore	
Psicologia applicata allo sport (lezione on line)	4	9:00-13:00
Psicologia applicata allo sport (lezione on line)	4	15:00-19:00
TOTALE ORE LEZIONI	48	
STUDIO INDIVIDUALE	100	

ESAMI 09 DICEMBRE 2023**Libro di testo : "Pesistica Sport per tutti gli sport"****Libro di testo : "Allenare la forza nei giovani"**