

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

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

**18-19 NOVEMBRE 2023**

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

**25-26 NOVEMBRE 2023**

<b>Sabato 25 Novembre</b>	Ore	
<b>Lo slancio:</b> Corretto approccio al bilanciare	4	9:00-13:00
<b>Lo slancio:</b> L'approccio metodologico all'esercizio dello slancio in età giovanile	4	15:00-19:00
<b>Domenica 26 Novembre</b>	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**

<b>Sabato 2 Dicembre</b>	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"**