

3° CORSO TECNICO FEDERALE - II° MODULO

Venerdì 22/03/2019		DOCENTI
15.00	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Martorelli
17.15	coffee break	
17.30	Periodizzazione dell'allenamento	Luca Martorelli
19.00	fine lavori	
Sabato 23/03/2019		
9.00	Metodologia dell'allenamento	Alessandro Milan
11.00	coffee break	
11.15	Metodologia dell'allenamento	Alessandro Milan
13.30	lunch break	
14.30	Ricerca e sviluppo del talento	Michele Surian
16.15	coffee break	
16.30	Ricerca e sviluppo del talento	Michele Surian
19.00	fine lavori	
Domenica 24/03/2019		
9.00	Fisco sport	Stefano Rigamonti
11.00	coffee break	
11.15	Fisco sport	Stefano Rigamonti
13.30	lunch break	
14.30	Metodologia dell'allenamento della Forza	Luca Martorelli
16.15	coffee break	
16.30	Metodologia dell'allenamento della Rapidità	Luca Martorelli
19.00	fine lavori	