

n. 66 – del 10/11/2023

## Programma orario corso aggiornamento Pattinaggio Corsa

Di seguito il programma orario del corso di aggiornamento pattinaggio corsa in programma il 18 e 19 novembre.

	<u>AGGIORNAMENTO</u>	
<u>SABATO 18/11</u>	<u>MATERIA</u>	<u>DOCENTE</u>
8:30 – 8:45	PRESENTAZIONE CORSO	Francesco ZANGARINI
8:45 - 10:45	ATLETI OGGI: LE DIFFICOLTA' DOPO LA PANDEMIA E L'ABUSO DEI SOCIAL	Dott. Luana MORGILLI
10:45 – 11:00	PAUSA	
11:00 – 13:00	ANALISI TATTICHE MONDIALI IN ITALIA	Guido CICCONI Claudio GIORGI
13:00 - 14:00	PAUSA PRANZO	
14:00 – 16:00	MARATONA COME PREPARARLE E COME AFFRONTARLE	Pascal BRIAND
16:00 – 16:30	PAUSA	
16:30 – 18:30	REGOLAMENTO E SCELTE SUL CAMPO DI GARA	Roberta MARCHEGIANI

	<u>AGGIORNAMENTO</u>	
<u>DOMENICA 19/11</u>	<u>MATERIA</u>	<u>DOCENTE</u>
8:30 – 10:30	APPLICAZIONE DEL LAVORO CON I SOVRACCARICHI NELL'ENDURANCE (DAI MITI ALLA REALTA')	Carlo VARALDA
10:30 – 11:00	PAUSA	

11:00 – 13:00	DALLA VALUTAZIONE ALL'ALLENAMENTO DELLA PROPRIOCETTIVITA' (CONOSCERE IL CORPO PER UTILIZZARLO AL MEGLIO IN PRESTAZIONE)	Carlo VARALDA
---------------	---	---------------

  
Il Segretario Generale  
Angelo lezzi