

## Corso di Specializzazione Allenatore Lunga Distanza 19/20/21 Ottobre 2018

**Scuola dello Sport CONI** Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" – Roma

### PROGRAMMA

VENERDI 19 OTTOBRE – AULA 6		
<b>08.30-09.00</b>	Registrazione e accoglienza partecipanti Presentazione della struttura didattica del Corso	<b>Staff FITRI</b>
<b>09.00-13.00</b>	<b>Fisiologia dell'esercizio fisico di lunga durata</b> - Il profilo fisiologico dell'atleta di lunga distanza - Le richieste fisiologiche dello sforzo di lunga distanza - Intensità dell'esercizio e selezione dei substrati energetici	<b>Docente SDS</b>
<b>14.30-18.30</b>	<b>Aspetti specifici della pianificazione, sviluppo e controllo dell'allenamento nelle discipline di lunga durata</b> - Gli obiettivi agonistici preparatori e le gare intermedie - Gli obiettivi dell'allenamento in funzione delle categorie prestazionali - I vari modelli di periodizzazione dell'allenamento - Peaking e tapering - La strategia di gara - Raccolta, analisi e interpretazione dei dati (allenamento e gara) - La gestione del recupero e il suo significato allenante	<b>Docente SDS</b>
SABATO 20 OTTOBRE – AULA 6		
<b>09.00-13.00</b>	<b>L'allenamento della frazione di Nuoto</b> - I fattori che regolano la prestazione - Come creare, modificare e sviluppare il piano d'allenamento - Durata e frequenza delle sessioni d'allenamento - Rapporto Intensità \ volume - Come gestire la progressione del volume e dell'intensità	<b>Docente FITRI</b>
<b>14.30-18.30</b>	<b>Metodologia dell'allenamento del triathlon lunga distanza</b> - L'allenamento per la lunga distanza: richieste bioenergetiche, meccaniche e metaboliche. - Le caratteristiche metodologiche dell'allenamento di lunga distanza - Le zone metaboliche d'allenamento - I mezzi d'allenamento specifici per l'atleta di lunga distanza - Training intensity e training goals - Il ruolo della tecnica (rendimento e costo energetico) - L'inserimento degli allenamenti combinati: quando e come - Aspetti pratici ed esperienze dirette (case study)	<b>Docente FITRI</b>
DOMENICA 21 OTTOBRE – AULA 6		
<b>09.00-13.00</b>	<b>L'allenamento della frazione di Ciclismo</b> - I fattori che regolano la prestazione - Come creare, modificare e sviluppare il piano d'allenamento - Durata e frequenza delle sessioni d'allenamento - Rapporto Intensità \ volume - Come gestire la progressione del volume e dell'intensità	<b>Docente FITRI</b>
<b>14.00-18.00</b>	<b>L'allenamento della frazione di Corsa</b> - I fattori che regolano la prestazione - Come creare, modificare e sviluppare il piano d'allenamento - Durata e frequenza delle sessioni d'allenamento - Rapporto Intensità \ volume - Come gestire la progressione del volume e dell'intensità	<b>Docente SIT FITRI</b>
<b>14.00-18.00</b>	<b>L'allenamento della frazione di Corsa</b> - I fattori che regolano la prestazione - Come creare, modificare e sviluppare il piano d'allenamento - Durata e frequenza delle sessioni d'allenamento - Rapporto Intensità \ volume - Come gestire la progressione del volume e dell'intensità	<b>Docente SIT FITRI</b>
<b>18.00-19.00</b>	<b>Esame scritto finale</b>	<b>Staff FITRI</b>