

SEMINARIO TECNICO - PRATICO

Lovadina (TV) 5-6 luglio

Domenica 5 luglio

16:00 – 19:00

- *Target e riferimenti metodologici per l'allenamento giovanile*
- *Nuoto in acque libere nell'allenamento giovanile: fondamenti metodologici e sessione pratica*

Crediti formativi: 3CF

Lunedì 6 luglio

08:00 – 12:00

- *Allenamento della forza nei giovani: metodologia, esercitazioni pratiche e valutazioni da campo*
- *Esercitazioni tecniche e di forza da campo per la corsa in ambito giovanile*

Crediti formativi: 3CF

Lunedì 6 luglio

16:00 – 19:00

- *Organizzazione e metodologia nell'allenamento delle transizioni: esercitazione pratiche*

Crediti formativi: 3CF

Informazioni ed iscrizione:

www.fitri.it / www.formazionefitri.it