



CORSO FORMAZIONE ALLENATORI 3° LIVELLO SCI DI FONDO

ORE dalle alle	ARGOMENTO	DOCENTE	NOTE
-------------------	-----------	---------	------

MERCOLEDI' 15 MAGGIO

08.30 12.30	OTTIMIZZARE LA PRESTAZIONE E FAVORIRE IL BENESSERE NELLO SPORT DI ALTO LIVELLO	VITALI	
14.00 16.00	OTTIMIZZARE LA PRESTAZIONE E FAVORIRE IL BENESSERE NELLO SPORT DI ALTO LIVELLO	VITALI	
16.00 18.00	INDICAZIONI PER LA STESURA DEL PROJECT WORK	CAMPACI	

GIOVEDI' 16 MAGGIO

08.30 10.30	ASPETTI NUTRIZIONALI AVANZATI	DETASSIS	
10.30 12.30	PRINCIPI DI BIOMECCANICA	PELLEGRINI	
14.00 16.00	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO (TEORIA)	MODENA	
16.00 18.00	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO (TEORIA)	FORNASIERO	

VENERDI' 17 MAGGIO

08.30 11.30	ANATOMIA E FISIOLOGIA DEL SISTEMA CARDIORESPIRATORIO E NEUROMUSCOLARE	BRAGGIO	
11.30 12.30	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO	MODENA	
14.00 16.00	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO (ATTIVITA' PRATICA)	MODENA	inizio con gruppo A e poi B
16.00 18.00	METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO DI ALTO LIVELLO (ATTIVITA' PRATICA)	FORNASIERO	inizio con gruppo B e poi A

SABATO 18 MAGGIO

08.30 12.30	TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE DI LABORATORIO	SAVOLDELLI	
14.00 18.00	PRINCIPI E ADATTAMENTI ALL'ALLENAMENTO NEL GIOVANE ATLETA	ZOPPIROLI	

DOMENICA 19 MAGGIO

08.30 12.30	TECNOLOGIA E GESTIONE DATI AL SERVIZIO DELLO SPORT	BORTOLAN	
---------------	--	----------	--

SEDE LEZIONI:

CERISM P.zza Manifattura,1; Modulo B01, BeFactory, 38068 Rovereto TN

DOCENTI:

Vitali Francesca	Università di Verona
Zoppirolli Chiara	CERISM Rovereto
Braggio Michele	Università di Verona
Detassis Stefano	Nutrizionista sportivo
Pellegrini Barbara	CERISM Rovereto
Modena Roberto	CERISM Rovereto
Fornasiero Alessandro	CERISM Rovereto
Savoldelli Aldo	CERISM Rovereto
Bortolan Lorenzo	CERISM Rovereto