



COMITATO REGIONALE LIGURE

Il Mesociclo Speciale

composizione, contenuti, caratteristiche del carico in acqua e in palestra

Programma corso:

VENERDI' 6 Dicembre 2019

aula centrale del CONI viale Padre Santo 2 - Genova

h 15.00/17.30 - prof. Marco Menchinelli

"Il ciclo speciale": obiettivi del periodo, formazione dei microcicli, contenuti dettagliati, esempi di allenamenti per velocisti e mezzofondisti"

h 17.30/19.00 - prof. Marco Lancissi

"La preparazione atletica nel ciclo speciale"

SABATO 7 Dicembre 2019

palestra del centro Folzer piazzale Emilio Guerra 1 - Genova

h 09.00/11.00 - prof. Marco Lancissi

"Esempio di una seduta di preparazione atletica nel ciclo speciale per velocisti"

h 11.00/13.00 - prof. Marco Lancissi

"Esempio di una seduta di preparazione atletica nel ciclo speciale per mezzofondisti"

Gli interessati dovranno inviare una mail a criguria@federnuoto.it indicando nome cognome indirizzo mail e numero di telefono

Le iscrizioni andranno effettuate tramite portale federale (evento N° 84) entro 3 Dicembre 2019

L'aggiornamento vale 50 crediti formativi per allenatori di 1° e 2° livello



CONI