

Corso Nazionale Preparatore Fisico

Milano, 25 – 30 luglio 2016

Programma

25 luglio 2016

10.30 – 11.00	Accreditamento corsisti
11.00 – 12.30	Lezione in aula
15.30 – 17.00	Lezione in aula
17.30 – 19.00	Attività in palestra

Dal 26 al 29 luglio 2016

10.00 – 11.30	15.30 – 17.00	Lezione in aula
12.00 – 13.30	17.30 – 19.00	Attività in palestra

30 luglio 2016

10.00 – 13.00	Lezione in aula
---------------	-----------------

ARGOMENTI TRATTATI

- **Allenamento della forza muscolare**
- **Allenamento della potenza muscolare**
- **Allenamento della resistenza muscolare**
- **Allenamento aerobico**
- **Allenamento della flessibilità**
- **Preparazione fisica per la riduzione del rischio di infortuni**
- **Preparazione fisica nel recupero funzionale dell'atleta infortunato**
- **Preparazione fisica: programmazione e periodizzazione**