

Master in "Mezzi e Metodi per l'Allenamento ad Alta Intensità per la PFS della GAF"

DOMENICA 3 LUGLIO 2021 - MODALITA' ONLINE

Formicola Donato, MSc, PhD

PROGRAMMA

UNITÀ DIDATTICHE			FASE	PARTI	CONTENUTI	ARGOMENTI					
NUM	INIZIO	FINE				I	II	III			
1	09:00	09:20	MATTINO	PRIMA PARTE	COVER	Benvenuto della FGI					
						Collegamento	Accoglienza				
				2	09:20	09:40	PRIMA PARTE	INTRO	Presentazione del Master		
									Obiettivi del Master	Programma	
				3	09:40	10:40	SECONDA PARTE	RESISTENZA ORGANICA	il Concetto di Resistenza (STAMINA)		
La Terza Capacità	Razionale Teorico Doppio	Forme Differenti di Stamina									
Perché Allenare la Resistenza Organica nella GAF											
4	10:40	11:40			Le Richieste del Modello d'Allenamento della GAF	Programmazione e Pianificazione					
5	11:40	12:00			QUESTION TIME						
6	12:00	14:00	POMERIGGIO		PAUSA PRANZO						
7	14:00	14:30		TERZA PARTE	STRETCHING	Metodi per l'Allenamento ad Alta Intensità					
						per il Riscaldamento	per il Condizionamento	per la Preparazione di Base			
8	14:30	15:30		TERZA PARTE	STRETCHING	Mezzi per l'Allenamento ad Alta Intensità					
			Mezzi Ciclici			Mezzi Globali	Mezzi Analitici				
9	15:30	16:00			QUESTION TIME - CONCLUSIONI - CHIUSURA DEL MASTER						