



ALBO NAZIONALE QUALIFICHE US ACLI

CORSO NAZIONALE DI RIQUALIFICAZIONE TECNICA

Programma

Mercoledì 2 dicembre 2020

- h. 16.00 Attivazione Piattaforma Partecipanti
- h. 16.30 Presentazione Sistema Formativo US Acli e certificazione delle qualifiche
- h. 17.30 Prima Sessione Scientifica:
 - Cenni di Anatomia e Fisiologia
- h.19.30 Conclusione prima sessione

Giovedì 3 dicembre 2020

- h.16.00 Seconda Sessione Scientifica
 - Cenni sui Sistemi Energetici
 - Capacità Condizionali e Coordinative
- h 19.30 Conclusione seconda giornata

Venerdì 4 dicembre 2020

- h. 16.00 Terza Sessione Scientifica
 - Metodologia dell'allenamento
 - Biomeccanica applicata all'esercizio fisico
- h. 19.30 Conclusione terza sessione.

Venerdì 11 dicembre 2020

- h. 16.00 Quarta Sessione
 - Cenni di Igiene
 - Approfondimenti
- h. 18.30 Conclusione quarta sessione.

A seguire esame

Sede: Il corso si terrà on-line in videoconferenza. La piattaforma, link della riunione e password saranno comunicati a tutti i partecipanti tramite mail all'indirizzo usato per l'iscrizione.