

Corso di Informazione

“COME ALLENARSI? NOZIONI PRATICHE DI PROGRAMMI E PROGRAMMAZIONE NEL MEZZOFONDO”

L'ASD RUNNING MODICA organizza il primo corso di informazione di: **“COME ALLENARSI? NOZIONI PRATICHE DI PROGRAMMI E PROGRAMMAZIONE NEL MEZZOFONDO”**.

Il corso sarà tenuto dal prof. Pisana Salvatore (Laurea Specialistica in scienza e tecnica dello sport, diplomato ISEF Catania, Responsabile Fidal del Mezzofondo in Sicilia, membro Staff CONI Ragusa).

DURATA CORSO

Il corso avrà una durata di 6 ore, divisi in tre incontri da circa due ore ciascuno. Le sei ore saranno così ripartite: 5 ore di teoria e 1 ora di pratica. Le date, salvo eventuali cambiamenti saranno:

- venerdì 21 gennaio dalle 15.00 alle 17.00 presso la sede del CONI CATANIA

1°) incontro: Nozioni di Fisiologia, nozioni sul Test Conconi, uso e applicazione;

- giovedì 27 gennaio dalle 15.00 alle 17.00 presso il campo sportivo di Motta S. Anastasia

2°) incontro : Test Conconi “somministrazione e interpretazione”;

- venerdì 11 febbraio dalle 15.00 alle 17.00 presso la sede del CONI CATANIA

3°) incontro : MEZZI E MOTODI DI ALLENAMENTO, diario degli allenamenti degli atleti Cannata Lorenzo e Gerratana Giuseppe;

MATERIALE

A tutti i corsisti sarà fornito alla fine del corso un CD informativo.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Le iscrizioni via mail all'indirizzo: salvatoregroia@yahoo.it , termine ultimo giovedì 20 gennaio. Per info e costi: 3408157445