



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI DISCIPLINE NORDICHE

**AGGIORNAMENTO ALLENATORI BIATHLON**

**ANTERSELVA (BZ) - 22/23 OTTOBRE 2022**

**Aggiornamento allenatori biathlon per la promozione dal II al III livello**

ORA	ARGOMENTO	RELATORE
<b>SABATO 22 OTTOBRE</b>		
8.30 - 10.15	"SCATT" PER IL BIATHLON: CONSIDERAZIONI E PROCEDURE CONSIGLIATE (aula)	E. Mezzaro
10.30 - 12.30	"SCATT" PER IL BIATHLON: CONSIDERAZIONI E PROCEDURE CONSIGLIATE (poligono)	E. Mezzaro
12.45 - 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 - 16.00	MOBILITA' ARTICOLARE E FORZA: DUE CAPACITA' FONDAMENTALI PER L'ATLETA MODERNO (aula/sala pesi)	A. Zattoni
16.15 - 18.15	MOBILITA' ARTICOLARE E FORZA: DUE CAPACITA' FONDAMENTALI PER L'ATLETA MODERNO (aula/sala pesi)	A. Zattoni
<b>DOMENICA 23 OTTOBRE</b>		
8.30 - 10.30	PREREQUISITI DEL GIOVANE ATLETA DI INTERESSE NAZIONALE (aula)	S. Plafoni, F. Semenzato
10.45 - 12.45	CONOSCENZE E CORRETTO UTILIZZO DEGLI INTEGRATORI ALIMENTARI NELL'AMBITO SPORTIVO	da definire
12.45 - 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 - 15.30	CARATTERISTICHE E UTILIZZO DEL "DRUCKPUNKT NUOVO 2022" (aula/poligono)	F. Cianciana
15.45 - 17.15	PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO NELL'ALTO LIVELLO (aula)	A. Inderst
17.15 - 17.45	CONCLUSIONI SULL'ATTIVITA' SVOLTA	F. Cianciana, A. Inderst

Per tutte le lezioni sarà utile avere del materiale per prendere appunti  
Per le attività pratiche si raccomandano abbigliamento e calzature sportive

Il ritrovo è previsto presso la sala riunioni dello stadio del biathlon in Frazione Anterselva di Sopra, 16, 39030 Rasun Anterselva BZ