



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI DISCIPLINE NORDICHE

CORSO ALLENATORI I LIVELLO - MODENA Skipass

ORA	ARGOMENTO	RELATORE
SABATO 28 OTTOBRE		
8.15 - 8.30	ACCREDITI	Rivero P. Savoldelli A.
08.30 - 09.00	INTRODUZIONE LAVORI - REGOLAMENTI STF	
09.00 - 12.30	FONDAMENTI DI FISIOLOGIA: CAPACITA' CONDIZIONALI E MECCANISMI ENERGETICI	
12.30 - 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 - 18.00	SALT: CAPACITA' COORDINATIVE, TECNICA E OBIETTIVI DELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO	Rivero
DOMENICA 29 OTTOBRE		
08.30 - 12.30	SALTO E CN: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI	W. Cogoli
12.30 - 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 - 18.00	BIATHLON: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI	S. Plafoni