



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI DISCIPLINE NORDICHE

CORSO ALLENATORI I LIVELLO DISCIPLINE NORDICHE

ORA

ARGOMENTO

SABATO

8.15 - 8.30

ACCREDITI

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 - 17.00

SALT: CAPACITA' COORDINATIVE, TECNICA E COMUNICAZIONE

17.00 - 18.00

INDIVIDUAZIONE DEGLI OBIETTIVI NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO

DOMENICA

08.30 - 12.30

SALTO E CN: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI

12.30 - 14.00

PAUSA PRANZO

14.00 - 18.00

BIATHLON: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI

18.00

CHIUSURA LAVORI