



| CORSO ALLENATORI II LIVELLO SCI DI FONDO | | |
|--|--|----------------------------|
| ORA | ARGOMENTO | DOCENTE |
| LUNEDI' 4 LUGLIO - Capriano | | |
| 8.30 - 9.00 | Introduzione | Rivero |
| 9.00 - 12.30 | Richiesta energetica dello sci di fondo e fattori limitanti la prestazione | Perri |
| 14.00 - 16.00 | Principi dell'allenamento e dell'adattamento | Perri |
| 16.00 - 18.00 | Basi di programmazione e distribuzione del carico | Perri |
| MARTEDI' 5 LUGLIO - Capriano | | |
| 8.30 - 12.30 | Meccanismi energetici, fisiologia, cenni di anatomia ed apparati muscolari | Zamboni |
| 14.00 - 18.00 | Regolamenti sci di fondo e skiroll | Rosa |
| MECOLEDI' 6 LUGLIO - Capriano | | |
| 8.30 - 12.30 | Giovanissimi: Capacità coordinative, sviluppo abilità di base e motricità | Bionaz |
| 14.00 - 18.00 | Basic skills sul campo: attività pratica, sviluppo capacità coordinative | Bionaz - Tamburro - Rivero |
| GIOVEDI' 7 LUGLIO - Capriano | | |
| 8.30 - 12.30 | Children: insegnare ad allenarsi + aspetti cognitivi e relazionali | Perri - Toscano |
| 14.00 - 18.00 | Allenamento con mezzi generali: esercitazioni tecniche, corsa e forza | Perri - Rivero - Tamburro |
| VENERDI' 8 LUGLIO - Milano | | |
| 8.30 - 12.30 | Children: organizzazione obiettivi e attività di club, basi di programmazione | Romanin - Perri |
| 14.00 - 18.00 | Skiroll: tecnica nell'allenamento e sviluppo abilità + forza: equilibrio e controllo del corpo | Perri - Romanin - Rivero |
| SABATO 9 LUGLIO - Milano | | |
| 8.30 - 12.30 | Giovanissimi: organizzazione obiettivi e attività di club | Rivero - Sala - Puntel |
| 14.00 - 18.00 | Basic skills su roller blade e skiroll | Rivero - Sala - Puntel |
| DOMENICA 10 LUGLIO - Milano | | |
| 8.00 - 12.00 | ESAME | |
| 13.30 - 18.00 | ESAME | |

NOTE:

Per le attività pomeridiane sarà necessario abbigliamento ginnico per attività sportiva all'aperto, skiroll da TC e TP, roller blade (fortemente consigliati), CASCO, bastoncini da camminata

Il corso si svolgerà da lunedì 4 luglio a giovedì 7 luglio presso Villa Fontana, Via Resegone, 2, 20836 Capriano MB

Nei giorni 8, 9 e 10 luglio le attività didattiche e gli esami finali si terranno presso la sede della FISI a Milano in Via G.B. Piranesi 46