



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI SCI DI FONDO

CORSO ALLENATORI II LIVELLO SCI DI FONDO

| ORA | ARGOMENTO | DOCENTE |
|-----|-----------|---------|
|-----|-----------|---------|

MARTEDI' 16 MAGGIO

| | | |
|---------------|--|---------|
| 8.30 - 9.30 | Introduzione | Rivero |
| 9.30 - 12.30 | Regolamenti sci di fondo e skiroll | Rosa |
| 14.00 - 18.00 | Meccanismi energetici, fisiologia, cenni di anatomia ed apparati muscolari | Zamboni |

MERCOLEDI' 17 MAGGIO

| | | |
|---------------|--|------------|
| 8.30 - 12.30 | Richiesta energetica dello sci di fondo e fattori limitanti la prestazione | Savoldelli |
| 14.00 - 16.00 | Principi dell'allenamento e dell'adattamento | Savoldelli |
| 16.00 - 18.00 | Basi di programmazione e distribuzione del carico | Savoldelli |

GIOVEDI' 18 MAGGIO

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| 8.30 - 12.30 | Children: insegnare ad allenarsi + aspetti cognitivi e relazionali | Toscano |
| 14.00 - 18.00 | Allenamento della corsa: tecnica, allenamento + forza: equilibrio e controllo del corpo | Pasini - Rivero |

VENERDI' 19 MAGGIO

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| 8.30 - 12.30 | Children: organizzazione obiettivi e attività di club, basi di programmazione | Pasini |
| 14.00 - 18.00 | Skiroll: tecnica nell'allenamento e sviluppo abilità | Pasini - Rivero |

SABATO 20 MAGGIO

| | | |
|---------------|---|--------------------------|
| 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 - Pepino - Rivero |

DOMENICA 21 MAGGIO

| | | |
|---------------|---|-----------------|
| 8.30 - 12.30 | Giovanissimi: organizzazione obiettivi e attività di club | Pepino |
| 14.00 - 18.00 | Basic skills su roller blade e skiroll | Pepino - Rivero |