



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
SPORT  
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI DISCIPLINE NORDICHE

**CORSO ALLENATORI I LIVELLO - PEVERAGNO (CN)**

ORA	ARGOMENTO	RELATORE
<b>SABATO 19 NOVEMBRE</b>		
8.15 - 8.30	ACCREDITI	
08.30 - 09.00	INTRODUZIONE LAVORI - REGOLAMENTI STF	Rivero P.
09.00 - 12.30	FONDAMENTI DI FISILOGIA: CAPACITA' CONDIZIONALI E MECCANISMI ENERGETICI	Savoldelli A.
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	Rivero
<b>DOMENICA 20 NOVEMBRE</b>		
08.30 - 12.30	SALTO E CN: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI	Cogoli W.
12.30 - 14.00	PAUSA PRANZO	
14.00 - 18.00	BIATHLON: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI	Plafoni S.
18.00	CHIUSURA LAVORI	Rivero P.