

n. 45 – del 16/11/2018

Programma Corso SIRI CORSA PRIMO LIVELLO Spinea 29 novembre – 2 dicembre 2018

Di seguito si riporta il programma del corso di Spinea in programma dal 29 novembre al 2 dicembre p.v.

Accredito ore 13.45

PROGRAMMA CORSO

Giovedì 29 novembre		
14:00 – 16:00	La Scuola di Pattinaggio	<i>Mettifogo</i>
16:00 – 18:00	L'Avviamento al Pattinaggio	<i>Sabatini/Spinelli</i>
18:00 – 20:00	La Preparazione Fisica 1	<i>Cavinato</i>
Venerdì 30 novembre		
09:00 – 11:00	L'avviamento al Pattinaggio - Pratica	<i>Sabatini/Spinelli</i>
11:00 - 13:00	La Preparazione Fisica 1 - Pratica	<i>Cavinato</i>
13:00 – 14:00	PAUSA	
14:00 – 16:00	Metodologia dell'allenamento 1	<i>Mauri</i>
16:00 – 18:00	Metodologia dell'allenamento 1	<i>Mauri</i>
18:00 – 20:00	Biomeccanica	<i>Giorgi</i>
Sabato 01 dicembre		
08:30 – 13:00	La Tecnica - Pratica	<i>Zanetti</i>
13:00 – 14:00	PAUSA	
14:00 – 16:00	La Tecnica - Teoria	<i>Zanetti</i>
16:00 – 18:00	Biomeccanica	<i>Giorgi</i>
Domenica 02 dicembre		
09:00 – 13:00		<i>Esami</i>


Il Segretario Generale
Angelo Iezzi