



EVENTO FORMATIVO TEORICO/PRATICO ISTRUTTORI-DIRIGENTI



VENERDI 19 FEBBRAIO 2016

PROGRAMMA:

- 19:00 benvenuto e registrazione partecipanti
- 19:15 presentazione novità 2016
-allenamento funzionale nell'attività velistica moderna
- 19:30 monitoraggio del miglioramento atletico allievi mediante
- Report Annuale delle Attitudini Sportive
- 19:45 indicazioni nutrizionali pre/post attività sportiva
- 20:00 l'importanza della postura nel gesto atletico
- 20:15 prova dimostrativa di allenamento funzionale
(necessario abbigliamento sportivo di ricambio)
- Prove di flessibilità
 - Misurazioni della massa
 - Mobilità articolare
 - Analisi neuromotoria
 - Forza e destrezza
- 20:45 aperitivo di fine lavori