



Federazione Italiana Vela  
XIV ZONA

Il Comitato XIV Zona FIV – in collaborazione con il Settore Formazione Zonale organizza:

# METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Incontro di formazione valido come Aggiornamento per Istruttori, Allievi Istruttori e ADI. La partecipazione è aperta a tutti i tesserati FIV interessati.

## PROGRAMMA:

- Fisiologia dell'esercizio
- Il modello prestativo (sguardo sulla letteratura recente)
- Metodi di allenamento
- L'allenamento della forza (giovani, adulti, donne)
- Prevenzione degli infortuni
- Periodizzazione dell'allenamento (esercizio in aula)
- 

**RELATORE:** dr. Santiago Lopez

L'incontro è valido come Corso di Aggiornamento per gli Istruttori; raccomandiamo quindi di portare il libretto per la vidimazione. Verrà comunque tenuto un registro delle presenze, quindi gli Istruttori che non hanno ancora ricevuto il libretto potranno farlo vidimare in seguito. La quota di partecipazione ammonta a 20 euro e può essere pagata direttamente all'inizio dell'incontro oppure tramite bonifico sul Conto Corrente intestato alla Federazione Italiana Vela Comitato XIV ZONA - CODICE IBAN: IT 51T 010052089900000001033 - Banca Nazionale Del Lavoro - Filiale di Rovereto

**L'incontro si terrà Sabato 12 marzo a partire dalle ore 09.30 e con termine indicativo alle 12.00, presso la sede della Fraglia Vela Riva a Riva del Garda (TN).**

E' gradito l'accredito tramite email all'indirizzo: [formazionexivzona@gmail.com](mailto:formazionexivzona@gmail.com)