

ACQUAGYM & FITNESS TRAINING - DOMENICA 4 DICEMBRE E DOMENICA 29 GENNAIO - PISCINA CAVINA

DATA	ORARIO	TEMA	DOCENTE	SEDE	LEZIONE
29-gen	14,00 - 15,00	ACQUAGYM : metodologia e didattica (poligono) serie (crescenti/decrescenti) - socializzazione blocchi -obiettivo tonificazione (distretti muscolari) piramidale - obiettivo capacità aerobica (interval) ripetizioni - obiettivo coordinazione (dal semplice al complesso)	Simona Natale	PISCINA CAVINA	acqua
	15,00-16,00	ACQUACROSSFITNESS - progetto acqua cross (grandi attrezzi) emom 12' - corpo libero capacità aerobica (bike - tread) amrap 12' - tonificazione (jumper - jumping bar - b-ball) tabata - FC (scegliere un attrezzo a piacere) team of two - socializzazione	Elisa Fraboni		acqua
	16,00-17,00	FUNCTIONAL TRAINING : alternanza secco /acqua dal terrestre all'acquatico e viceversa la trasformazione di un carico terrestre ad un beneficio acquatico	Barbara Ferrarini		terra + acqua
	17,00-18,00	TONIC CIRCUIT (piccoli attrezzi) distretti muscolari da un carico semplice ad uno più complesso GAG - BAG (braccia addominali glutei) - DP (dorsali pettorali) - ecc	Barbara Ferrarini Simona Natale		acqua
	14,00 - 15,00	RISVEGLIO MUSCOLARE respirazione controllo motorio sensopercezione - propiocezione	Biagi Rodiga	PISCINA CAVINA	terra
	15,00-16,00	CARDIO TRAINING : la frequenza cardiaca (lavoro con cardio) attivazione (riscaldamento) lungo continuo FC 130/140 (capacità aerobica) soglia FC 160 - interval potenza aerobica FC 180 - REPORT FC	Enrico Vanelli		acqua

04-dic	16,00-17,00	ACQUACROSSGYM - progetto acqua cross emom 12' - corpo libero capacità aerobica amrap 12' - tonificazione tabata - FC team of two - socializzazione	Serena Persipaoli	acqua
	17,00-18,00	CARDIO CIRCUIT FITNESS bike e tread alternanza per ottenere max ottimizzazione dal lavoro aeorbico	Gianluca Zardini Enrico Vanelli	acqua

MODALITA' DI ISCRIZIONE

BREVETTO 1 modulo € 15,00

UISP 2 moduli € 25,00

3 moduli € 30,00

dal 4° modulo € 10,00 a modulo aggiuntivo

(per quelli di Bologna che rinnovano € 30,00 al Comitato sono garantiti 3 moduli, i moduli aggiuntivi € 10,00)

ALTRI 1 modulo € 20,00

BREVETTI 2 moduli € 35,00

3 moduli € 45,00

dal 4° modulo € 10,00 a modulo aggiuntivo

E' OBBLIGATORIA LA TESSERA UISP 2017