

PROGRAMMA DI AQUARIA FITNESS - SPECIALIZZAZIONI BIKE & TREAD & CIRCUIT GRANDI ATTREZZI

ALLENAMENTO & MUSICA	sab 22 nov '14	8,30 - 11,30	teoria e metodologia dell'allenamento	S. Persipaoli E. Vanelli	Piscina Cavina	teoria
		12,00 - 14,30	teoria e metodologia dell'allenamento			acqua
		14,30 - 15,30	PAUSA			
		15,30 - 17,00	teoria e metodologia dell'allenamento : dalla pratica al feedback			teoria
	dom 23 nov '14	9,00 - 11,00	la musica e le sue applicazioni	R. Biagi	Ego Village Collecchio (PR)	teoria
		11,15 - 12,15	didattica 3 : master			acqua
		12,30 - 14,30	la musica e le sue applicazioni : esercitiamoci in acqua			acqua
		14,30 - 16,00	PAUSA + lavori di gruppo			teoria
		16,00 - 18,00	lavori di gruppo: pratica in acqua			acqua

BYKE & TREAD BASE	dom 30 novembre	8,30 - 11,00	BYKE : meccanica dell'attrezzo	E. Vanelli	Molinella	pratica
			Byke : didattica 1 e 2 (posturale e arti superiori)	G. Zardini		pratica in acqua
		11,00 - 13,00	Byke: presentazione dell'attrezzo, tipologie , regolazioni			teoria
			posizioni e cenni di fisica, programmazione e metodologia			
	dom 14 dicembre	8,30 - 11,00	Tread: meccanica dell'attrezzo	C. Vanzolini	Molinella	pratica
			Tread: didattica 1 e 2 (posture, equilibrio, andature )	R. Biagi		pratica in acqua
		11,30- 13,00	Tread: presentazione e tipologie dell'attrezzo, programma			teoria
			zione e metodologia, andature , fisiologia applicata,			

BYKE & TREAD AVANCED	dom 18 gennaio	8,15	ritrovo			
		8,30 - 10,30	Byke & tread : didattica 3 ( gli aspetti allenanti)			pratica in acqua
		11,00 -13,00	Byke & Tread: programmazione delle lezioni e didattica			teoria
			delle lezioni + impostazione dei lavori di gruppo			
		13,00 - 14,00	<b>BREAK</b>			
		14,00 - 15,00	lavori di gruppo			
		15,00 - 18,00	test e pratica dei lavori di gruppo			pratica in acqua

CIRCUITO GRANDI ATTREZZI	dom 15 febbraio	8,45	ritrovo			
		9,00 - 10,30	il circuito: cos'è, come si costruisce, programmazione,			teoria
			obiettivi			
		11,00/12,45	il circuito in acqua			pratica in acqua
		13,00 - 14,00	<b>BREAK + impostazione lavori di gruppo</b>			
		14,00 - 15,30	il circuito grandi attrezzi			pratica in acqua
	15,30 - 17,30	test: lavori di gruppo				