

Firenze, 26 Febbraio 2017

Piscina Costolina - Firenze

Programma di aggiornamento

- 14.30 – 15.00 Introduzione alla sessione di aggiornamento, conoscenza classe, breve spiegazione sull'utilizzo dell'acqua come strumento didattico e introduzione alle dinamiche di utilizzo, importanza della velocità della musica in base alle diverse condizioni di lavoro.
- 15.00 - 15.30 Lezione di Acquagym con costruzione coreografica con progressione didattica e difficoltà crescenti ispirata alle tecniche di lavoro dei più famosi mastertrainers del Portogallo.
- 15.40 -16.10 Lezione di Acqua Kombat - Gym work vs Komodo. Utilizzeremo i movimenti tipici della boxe e thai boxe per creare una lezione allenante. Durante la lezione utilizzeremo due diversi concetti di sviluppo passando dal metodo classico al Komodo (Simulazione del Combattimento)
- 16.20 – 17.45 Lezione di Hydrobike - Postural vs Interval training session 1
- 17.50 – 18.10 Lezione di Hydrobike - Postural vs Interval training session 2
Prima parte della lezione imposteremo un lavoro più tecnico focalizzando l'attenzione sulle posture e loro varianti. Nella seconda parte della lezione introdurremo il concetto interval training.
- 18.20 – 18.50 Lezione a Circuito con utilizzo di piccoli attrezzi/grandi attrezzi (Hydrobike). Pochi attrezzi e molti allievi, come rendere efficace e divertente una lezione a circuito. Concetto di Circuito semplice o Circuito Coreografico parallelo.
- 19.00 Chiusura Lavori

Il Formatore
H2oFit ITA
Diego Taddei