

Corso di AGGIORNAMENTO
ALLENAMENTO FUNZIONALE

Il Corso di aggiornamento è strutturato ed organizzato dalla SDA Ginnastiche, ed ha lo scopo di fornire ai discenti le competenze necessarie per lo svolgimento delle attività motorie e sportive in ambito UISP.

A CHI E' RIVOLTO: operatori e tecnici sportivi UISP.

PROGRAMMA E CONTENUTO DEI MODULI

Giorni		Argomenti	n. ore
Sabato 23 Febbraio 2019	Dalle ore 9,00 alle ore 13,00	Metodologia di lavoro sperimentale sul lavoro funzionale Contrazione muscolare applicato all'esercizio fisico	4
	Dalle ore 15,00 alle ore 19,00	Allenamento del principiante: obiettivi, tempi, intensità e scelta degli esercizi	4
Domenica 24 Febbraio 2019	Dalle ore 9,00 alle ore 13,00	Esercizi per i diversi tratti della colonna, arti superiori, arti inferiori	4
	dalle ore 14,00 alle ore 19,00	Lo sviluppo del programma di allenamento	4
		TOTALE ORE	16

Sede del corso:

- **sabato:** dalle ore 9,00 alle ore 13,00 c/o la palestra BodyMaster, via B.Croce -Lecce-
- **sabato:** dalle ore 15,00 alle ore 19,00 c/o la palestra CrossFit, via Moricino, 30 Lecce -
- **domenica:** dalle ore 9,00 alle ore 18,00 c/o la palestra CrossFit, via Moricino 30 -Lecce-

Costi del corso: € 150,00 da versare presso la segreteria UISP in via Venezia, 2 Lecce.

Oppure attraverso c/c bancario intestato a UISP Comitato Territoriale Lecce
Banca Prossima - Codice IBAN: IT36X0335901600100000015821.

Si prega di allegare alla domanda di iscrizione la ricevuta di pagamento entro e non oltre l' 11 febbraio 2019.

Docenti del corso: **Valeria Tondo** - Formatore Nazionale Uisp
Matteo Ralletto - (Laurea in Scienze Motorie)
Davide Luzio - (Laurea in Scienze Motorie)

Per info: Valeria Tondo - ref. SDA Ginnastiche: v.tondo.lecce@uisp.it