

# CORSO DI FORMAZIONE SPECIALIZZAZIONE AQUARIA - BYKE - TREADMILL - CIRCUIT GRANDI ATTREZZI

sab 29 marzo	8,30 - 11,30	teoria e metodologia dell'allenamento	E. Vanelli	Piscina Cavina	teoria
	11,45 - 14,30	teoria e metodologia dell'allenamento	S. Persipaoli		acqua
	14,30 - 15,30	<b>PAUSA</b>			
	15,30 - 17,00	teoria e metodologia dell'allenamento : dalla pratica al feedback			teoria
dom 30 marzo	9,00 - 11,00	la musica e le sue applicazioni		Piscina Cavina	teoria
	11,15 - 12,15	didattica 3 : master	R. Biagi		acqua
	12,30 - 14,30	la musica e le sue applicazioni : esercitiamoci in acqua	F. Bonucchi		acqua
	14,30 - 16,00	<b>PAUSA + lavori di gruppo</b>			teoria
	16,00 - 18,00	lavori di gruppo: pratica in acqua			acqua

ORARIO      ARGOMENTO      DOCENTE      LUOGO      TEORIA/PRATICA

BYKE & TREAD BASE	sabato 05-apr	8,00 - 10,20	BYKE : meccanica dell'attrezzo	E. Vanelli	Piscina CAVINA	pratica
			Byke : didattica 1 e 2 (posturale e arti superiori)	G. Zardini		pratica in acqua
		11,00 - 12,30	Byke: presentazione dell'attrezzo, tipologie ,regolazioni			teoria
			posizioni e cenni di fisica, programmazione e metodologia			
		12,30 - 14,30	Tread: meccanica dell'attrezzo	F. Bonucchi	piscina CAVINA	pratica
			Tread: didattica 1 e 2 (posture, equilibrio, andature )	R. Biagi		pratica in acqua
		15,00 - 16,30	Tread: presentazione e tipologie dell'attrezzo, programma			teoria
			zione e metodologia, andature , fisiologia applicata,			

BYKE & TREAD AVANCED	domenic 06-apr	8,15	ritrovo		Piscina OZZANO	
		8,30 - 10,30	Byke & tread : didattica 3 ( gli aspetti allenanti)	G. Zardini		pratica in acqua
		11,00 -13,00	Byke & Tread: programmazione delle lezioni e didattica	F. Bonucchi		teoria
			delle lezioni + impostazione dei lavori di gruppo			
		13,00 - 14,00	<b>BREAK</b>			
		14,00 - 15,00	lavori di gruppo	Zardini		
		15,00 - 18,00	test e pratica dei lavori di gruppo	Bonucchi		pratica in acqua

BYKE & TREAD CIRCUIT	dom 13-apr	8,45	ritrovo		Piscina OZZANO	
		9,00 - 10,30	Il circuito: cos'è, come si costruisce, programmazione,			teoria
			obiettivi	M. Galli		
		11,00/12,45	il circuito in acqua	C. Vanzolini		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					

## CORSO DI FORMAZIONE SPECIALIZZAZIONE AQUARIA - ACQUAKICK , ACQUARUNNING E ACQUASTEP

sab 29 marzo		8,30 - 11,30	teoria e metodologia dell'allenamento	E. Vanelli	Piscina Cavina	teoria
		11,45 - 14,30	teoria e metodologia dell'allenamento	S. Persipaoli		acqua
		14,30 - 15,30	PAUSA			
		15,30 - 17,00	teoria e metodologia dell'allenamento : dalla pratica al feedback			teoria
dom 30 marzo		9,00 - 11,00	la musica e le sue applicazioni		Piscina Cavina	teoria
		11,15 - 12,15	didattica 3 : master	R. Biagi		acqua
		12,30 - 14,30	la musica e le sue applicazioni : esercitiamoci in acqua	F. Bonucchi		acqua
		14,30 - 16,00	PAUSA + lavori di gruppo			teoria
		16,00 - 18,00	lavori di gruppo: pratica in acqua			acqua

KICK	dom 06-apr	8,45	ritrovo		PALAZOLA	
		9,00 - 11,30	KICK: introduzione, le tecniche, gli attrezzi		palestrina	teoria/ pratica a secco
		11,30 - 13,00	KICK: programmazione e metodologia	Serena		pratica in acqua
		13,00 - 14,00	BREAK	Persipaoli		
		14,00 - 18,00	KICK: didattica 1 e due - didattica 3 (lavoro allenante)		acqua	pratica in acqua

KICK & RUNNING	sab 12-apr	10,00 - 12,00	Running: introduzione, tecnica, obiettivi		PISCINA CAVINA	teoria
		12,00 - 14,30	Running: esempi di lavori	E. Vanelli		pratica in acqua
		15,30 - 16,30	restituzione e discussione lavori			teoria

STEP	dom 13-apr	8,45	ritrovo		piscina CAVINA	
		8,00 - 10,30	STEP: didattica e uso informale			pratica in acqua
		11,00 - 12,30	STEP: introduzione e uso dell'attrezzo	Rodiga		teoria
		12,30 - 13,30	BREAK	Biagi		
		14,00 - 15,30	impostazione lavori di gruppo			teoria
15,30 - 17,30	test: lavori di gruppo			pratica in acqua		

