



WORKSHOP

Water Cross Training, Acqua Combat e Cross&Swim

Per istruttori/trici e interessati/e

Aggiornamento formativo che permetterà a tutti gli istruttori/trici di dare un tocco innovativo alle proprie lezioni, sia di nuoto (con gruppi di livello intermedio/progredito/agonistico) che di acqua fitness,

Le lezioni pratiche danno modo di conoscere un innovativo format di allenamento che rivoluziona il modo di allenarsi in acqua con l'obiettivo di rendere il nuoto un allenamento più efficace, dinamico, divertente, accessibile a tutti e tutte.

REQUISITI: il corso è aperto a tutte le persone con qualifica di istruttore/trice nuoto e/o di acquafitness

Costo corso: 50€ (+ €15 tessera Uisp)

Data: 29 e 30 marzo 2025

Termine iscrizioni: 20 marzo 2025

Modalità iscrizioni: [invio modulo](#) via email + pagamento



Il workshop sarà
condotto da

DIEGO TADDEI

PROGRAMMA

Sabato 29 marzo 2024

16.00 Teoria (c/o palestra UISP – Via Firenze 37/A - Bolzano)

- HIIT Presentazione dell'attività e sue finalità
- Concetto di allenamento "Interval Training"
- Definizione di Movimento Funzionale
- Analisi dei più importanti programmi di allenamento funzionali a terra
- Sistemi Energetici, VO2max, Scala di Borg
- Dalla terra all'acqua
- Principi Biomeccanici dell'attività in acqua
- Esercizi / movimenti base con e senza attrezzi.
- Struttura di una lezione
- Tipologie di proposte didattiche
- Linee guida per la progressione didattica

18.00 Pratica in acqua

(c/o presso piscina Centro Riabilitativo - Via Fago, 14 – Bolzano)

- Masterclass di Water Cross Training
- Masterclass di Acqua Combat AMRAP

20.00 Fine lavori

Domenica 30 marzo 2024

9.30 Teoria (c/o piscina A. Pircher – Via Maso della Pieve 100 – Bolzano)

- Introduzione generale Cross&Swim
- Concetto di allenamento funzionale in acqua
- Principi Biomeccanici dell'attività in acqua
- Aspetti Positivi Cross&Swim
- Controindicazioni Cross&Swim

10.30 Pratica in acqua

(c/o piscina A. Pircher – Via Maso della Pieve 100 – Bolzano)

- Lezione di Cross&Swim
- Esercizi per il miglioramento delle abilità coordinative e di reattività
- Esercizi di condizionamento muscolare e cardiovascolare derivanti dalle tecniche del nuoto
- Esercizi di condizionamento muscolare e cardiovascolare derivanti dal fitness in acqua

12.00 Fine lavori