



Scuola Tecnici Federali

Discipline nordiche

Aggiornamento allenatori salto e combinata nordica

Predazzo 18 ottobre 2021

Località: Stadio del salto di Predazzo, loc. Stalimen, Predazzo

Data: lunedì 18 ottobre

Il corso di aggiornamento si svilupperà su 8 h secondo il seguente programma:

8.30 – 8.45	Introduzione	Sambugaro, Rivero
8.45 – 10.45	Tecnica salto	A. Felder
11.00 – 12-30	Materiali (tute, sci, attacchi) e video analisi	S. Colloredo
12.30 – 14.00	Pausa pranzo	
14.00 – 16.00	Preparazione condizionale nella combinata, tecnica combinata, da giovani ad alto livello	D. Winkelmann
16.15 – 17.00	Video analisi	Tutti i tecnici
17.00 – 18.00	Principi preparazione condizionale giovanile e step successivi	G. Guerrini
a seguire	Chiusura lavori e saluti	

La partecipazione al corso riconoscerà l'aggiornamento triennale del titolo di allenatore di salto e combinata nordica.