



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI

SCUOLA TECNICI FEDERALI - DISCIPLINE NORDICHE

CORSO ALLENATORI I LIVELLO DISCIPLINE NORDICHE

ORA	ARGOMENTO
GIORNO 1	
8.15 - 8.30	ACCREDITI
8.30 - 9.00	INTRODUZIONE LAVORI
9.00 - 12.30	FONDAMENTI DI FISIOLOGIA: CAPACITA' CONDIZIONALI E MECCANISMI ENERGETICI
12.30 - 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 - 17.00	SALT: CAPACITA' COORDINATIVE, TECNICA E COMUNICAZIONE
17.00 - 18.00	INDIVIDUAZIONE DEGLI OBIETTIVI NELLA SEDUTA DI ALLENAMENTO
GIORNO 2	
8.15 - 8.30	ACCREDITI
8.30 - 12.30	BIATHLON: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI
12.30 - 14.00	PAUSA PRANZO
14.00 - 17.00	SALTO E CN: ASPETTI GENERALI, SICUREZZA E REGOLAMENTI
17.00 - 18.00	VERIFICA DELLE COMPETENZE ACQUISITE E CHIUSURA LAVORI