

26 Febbraio 2025

Presso Sede di Voghera di Scienze Motorie

Istituzioni teorico pratiche di Preparazione Atletica

Enrico Bruscia

Docente della Functional Training School e Preparatore Atletico della Nazionale Italiana di Ginnastica Ritmica che ha conseguito la medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Parigi 2024

- **08:45**
Registrazione studenti
- **08:55**
Saluti e presentazione Enrico Bruscia
- **09:00**
Elaborazione del modello prestativo
Le fasi del piano annuale
La periodizzazione delle abilità biomotorie
Mesociclo e microciclo
Scarico e tapering
Dalla periodizzazione alla programmazione
I Test
Scelta e periodizzazione degli esercizi
- **12:30**
Q & A

EVENTO VALIDO PER 1 ATTIVITÀ FORMATIVA PER GLI STUDENTI DI SCIENZE MOTORIE

Via Foscolo, 13 Voghera(PV) – Iscrizioni e info: niallguido.grossi@unipv.it