

Programma

Corso di aggiornamento Pistola Automatica

Bologna 26.10. – 29.10.2018

Venerdì 26.10.2018

Accredito e introduzione del corso: h. 13.30 – 14.00

1. Unità didattica: h. 14.00 – 19.00 Uhr

- **Cosa voglio raggiungere?**
 - Obiettivo, Visione

- **Cosa devo cambiare?**
 - Posizione del corpo, Muscolatura, coordinazione

- **Cosa posso allenare, cosa non posso allenare?**
 - Muscolatura, reattività, coordinazione
 - Struttura scheletrica?

- **Cosa devo allenare?**
 - Caratteristiche della muscolatura, reattività, coordinazione
 -

- **Definizioni**
 - Allenamento
 - Adattamento
 - Forza
 - Resistenza
 - ecc.

❖ Pausa 30 min

- **Prerequisito per l'allenamento**
 - Struttura del corpo e suoi componenti
 - Lavoro integrato dei singoli sistemi corporei
 - Struttura e funzione della muscolatura
 - Dal muscoli fino all'unità della fibra muscolare
 - Come viene fornita l'energia
 - Tipologie di elementi che forniscono energia
 - Produzione di ATP

Sabato 27.10.2018

2. Unità didattica: h. 08.30 – 10.30

- La tecnica nella Pistola Automatica
- Possibili allenamenti nei prossimi mesi
- Programmazione degli allenamenti, Periodizzazione

3. Unità didattica: h. 11.00 – 13.30

- **Domande, Discussioni**
- **Esercitazioni pratiche in poligono**

Fine corso di aggiornamento

❖ **Pausa pranzo h. 13.30 – 14.30**

4. Unità didattica facoltativa per chi desidera rimanere: h. 15.00 – 17.00

- **Seduta di allenamento degli Junior al poligono**