

CORSO ISTRUTTORI 2019



MODULO PREPARAZIONE FISICA

Santiago Manuel Lopez , Laurea Magistrale in scienze dello sport e della prestazione fisica

PROGRAMMA

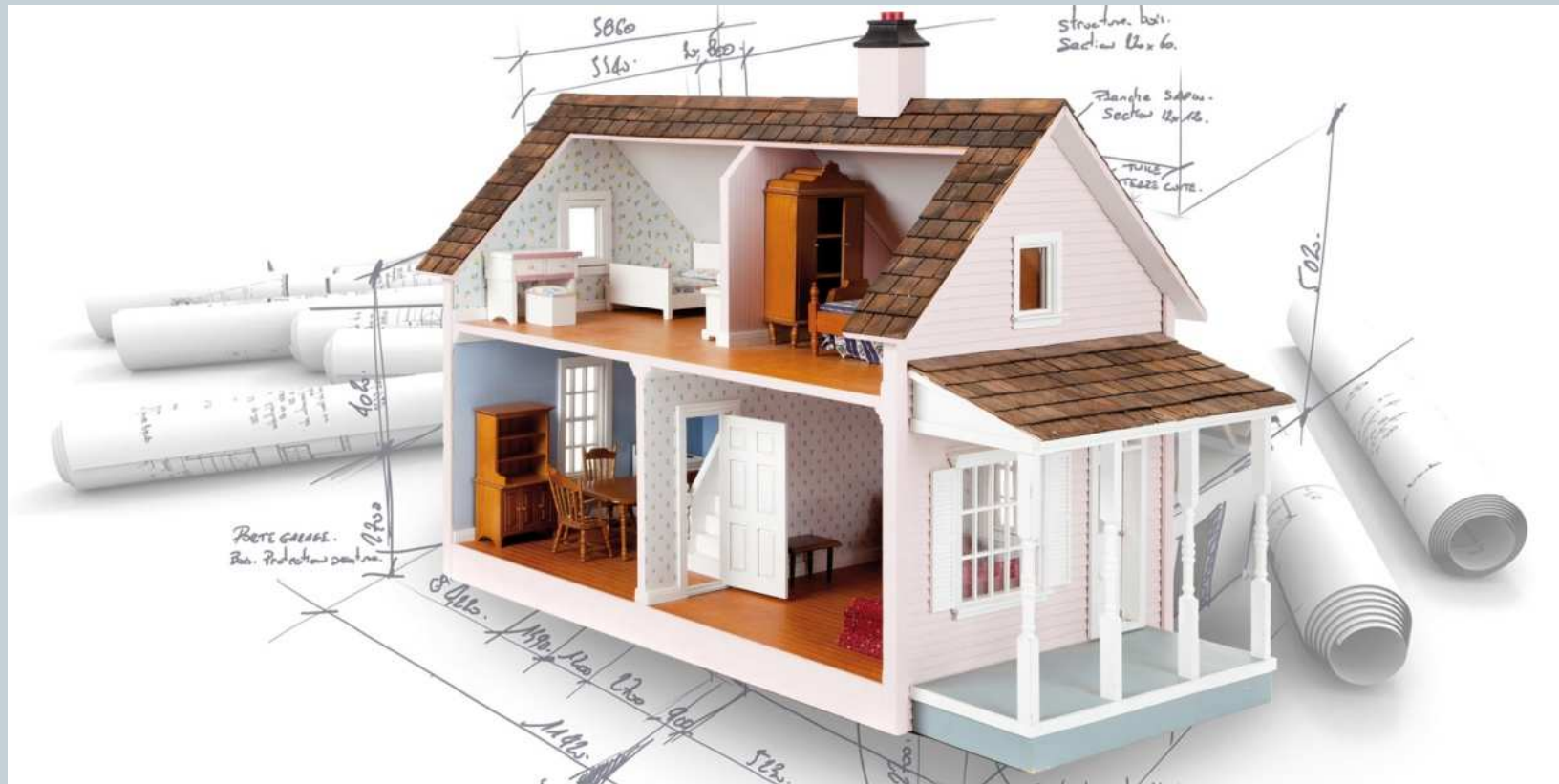


- **MODELLO PRESATIVO**
- **PROGRESSIONE DIDATTICA**
- **PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO**

IL MODELLO PRESTATIVO



PROGRESSIONE DIDATTICA



PROGRAMMAZIONE



- MICROCICLO
- MESOCICLO
- MACROCICLO
- PICCO PRESTATIVO

PRONTI A CORRERE???

