



FEDERAZIONE CICLISTICA ITALIANA

Comitato Regionale Puglia

**CORSO DI AGGIORNAMENTO UNIFICATO PER
TECNICI FCI 1°-2°3° LIVELLO
COMITATO REGIONALE PUGLIA
BARI – SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT – VIA MADONNA DELLA RENA, 13
16 NOVEMBRE 2019**

Data	Orario	Argomento	Docente
SABATO 16 NOVEMBRE 2019	9.30-11.30	ANALISI DEI PRINCIPALI ELEMENTI TECNICI IN UN CONTESTO DI PROGRESSIONE DI ABILITA' NELLE GARE XC DEI GIOVANISSIMI, ESORDIENTI ED ALLIEVI	SABINO PICCOLO
	11.30-13.30	EQUILIBRIO E CONTROLLO DEL CORPO: ESERCITAZIONI GENERALI E SPECIFICHE PER I GIOVANISSIMI	SABINO PICCOLO
	13.30-14.30	PAUSA PRANZO	
	14.30-16.30	PROPOSTA TEST ATLETICI DA PALESTRA PER CATEGORIE GIOVANILI	GIUSEPPE CARELLA
	16.30 – 18.30	LE PROBLEMATICHE DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA NELLE SPECIALITA' DI RESISTENZA	GIUSEPPE CARELLA