

CORSO DI AGGIORNAMENTO PER TECNICO ALLENATORE TA2 E TA3		
17-dic-23		
0h30'	Presentazione del corso - Benvenuto	
2h	Sviluppo delle Tecniche di base dell'allenamento di forza in palestra. Obiettivi degli esercizi di forza in palestra per gli Esordienti e Allievi. Programma di allenamento in palestra per il giovane atleta: intensità e volume	08:30/10:30
2h	Allenamento della forza per le categorie internazionali: senso comune vs evidenze scientifiche teorico-pratiche. Allenamento della forza per gli atleti di endurance (strada, ciclocross, Mtb, Pista - endurancers). Allenamento della forza per gli atleti di potenza -velocità (Pista-Sprint, BMX, Downhill,	10:30/12:30
1h	Integratori e farmaci: come decidere e controllare se si può usare un determinato prodotto	12:30/13:30
1h	Il nuovo approccio formativo della Scuola Tecnici	14:30/15:30
1h	Liberalizzazione rapporti: come approcciare la nuova regola UCI per gli Juniores, a partire dalle categorie giovanili	15:30/16:30
1h	Le categorie internazionali: differenze prestazionali tra Juniores, Under 23 e Elite nelle gare su Strada	16:30/17:30