

Modul. Gen.	Modul. Tec-Pr.	CORSO DI FORMAZIONE TA2 - TOSCANA – GENNAIO/FEBBRAIO 2026 - Modalità mista (presenza SIENA + online)
		LUNEDI' 12 gennaio 2026 - ONLINE
	18,30 – 19,00	Presentazione del corso - Benvenuto
2	19,00 – 21,00	Il ruolo del tecnico nella categoria Esordienti e Allievi. Il comportamento del Tecnico prima, durante e dopo la gara
		MARTEDI' 13 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	La Multidisciplinarietà. Le Scuole di ciclismo
		MERCOLEDI' 14 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (prima parte)
		GIOVEDI' 15 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Psicopedagogia: la gestione del singolo e del gruppo (seconda parte)
		VENERDI' 16 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	La bicicletta: i vari tipi di bicicletta (fuoristrada, strada e pista), i materiali, le misure
		LUNEDI' 19 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Il posizionamento corretto. Aerodinamica e ciclismo, i materiali per le prove a cronometro.
		MARTEDI' 20 gennaio 2026 - ONLINE
3	18,30 – 21,30	Il Regolamento Tecnico e le Norme Attuative per l'attività strada, fuoristrada e pista Esordienti e Allievi
		MERCOLEDI' 21 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Correre in sicurezza per la categoria Esordienti e Allievi
		GIOVEDI' 22 gennaio 2026 - ONLINE
3	18,30 – 21,30	Il ciclismo giovanile e le sue qualità fisiche: i modelli di prestazione
		VENERDI' 23 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	La forza: definizioni e le varie espressioni di forza nel ciclismo
		SABATO 24 gennaio 2026 – SIENA IN PRESENZA
2	9,00 – 11,00	Lezione Pratica 1 in bicicletta: abilità ciclistiche di base. Elementi Tecnico-Coordinativi di base del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 1 e n° 2 del primo livello
2	11,00 – 13,00	Lezione Pratica 2 in bicicletta: abilità ciclistiche avanzate. Elementi Tecnico-Coordinativi specifici del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): consolidamento e perfezionamento delle lezioni pratiche n° 3, 4 e 5 del primo livello
		LUNEDI' 26 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	La forza: mezzi e metodi per l'allenamento della forza nel ciclismo sia in palestra che in bicicletta
		MARTEDI' 27 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Aspetti di anatomia e fisiologia del corpo umano nello sport ciclistico
		MERCOLEDI' 28 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Cenni di auxologia e crescita biologica in riferimento ai ragazzi che praticano lo sport ciclistico
		GIOVEDI' 29 gennaio 2026 - ONLINE
1	18,30 – 19,30	La resistenza: definizioni e le varie espressioni di resistenza nel ciclismo
2	19,30 – 21,30	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 1ª parte
		VENERDI' 30 gennaio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	La resistenza: mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza nel ciclismo 2ª parte
		SABATO 31 gennaio 2026 – SIENA IN PRESENZA
2	9,00 – 11,00	Lezione Pratica 3 in bicicletta: esercizi tecnici specifici. Tecnica ed esercizi delle diverse specialità del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada): esercitazioni pratiche e progressioni didattiche per lo sviluppo di azioni tecniche specifiche
2	11,00 – 13,00	Lezione Teorico-Pratica 4 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici per lo sviluppo delle capacità condizionali nel ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-teorici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
2	14,00 – 16,00	Lezione Teorico-Pratica 5 in bicicletta: esercizi tecnico-specifici di gara del ciclismo (Strada-Pista-Fuoristrada). Il Docente spiega gli aspetti tecnico-tattici, gli Istruttori spiegano e dimostrano gli aspetti pratici delle esercitazioni trattate.
		LUNEDI' 2 febbraio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	L'alimentazione del giovane ciclista
		MARTEDI' 3 febbraio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Approccio alla disabilità: 2ª parte. (Nota: la 1ª parte si svolge al corso di 1º livello)
		MERCOLEDI' 4 febbraio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	Il primo soccorso
		GIOVEDI' 5 febbraio 2026 - ONLINE
3	18,30 – 21,30	La programmazione dell'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
		VENERDI' 6 febbraio 2026 - ONLINE
2	19,00 – 21,00	I principi e la metodologia dell'allenamento funzionale
		SABATO 7 febbraio 2026 – SIENA IN PRESENZA
2	9,00 – 11,00	Lezione pratica in Palestra: esempi di esercitazione per la preparazione in palestra per esordienti e allievi
2	11,00 – 13,00	Schematizzazione dei mezzi e dei metodi d'allenamento nel ciclismo, Attività su Strada-Pista-Fuoristrada Esercitazione tecnico-pratica: gruppi di lavoro: realizzazione di piani di allenamento.
2	14,00 – 16,00	L'attività su strada, fuoristrada e pista delle categorie Esordienti e Allievi maschili e femminili
40	16,00 – 17,00	Questionario modulo generale (argomenti comuni di carattere generale) MAX 20 MINUTI Questionario modulo specifico (argomenti specifici di Strada-Pista-Fuoristrada) MAX 20 MINUTI
		ESAME
	Esame abilitazione	tra 3 e 6 mesi dalla fine del corso
		Con il colore Verde le lezioni pratiche in bicicletta
		Con il colore Giallo le lezioni in palestra