

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	RELATORE
<p>Metodologia dell'allenamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cosa vuol dire "Allenamento" <input type="checkbox"/> Principi dell'allenamento <input type="checkbox"/> Valutazione "Carico Interno" e "Carico Esterno" <input type="checkbox"/> Programmazione di un allenamento e il concetto di "Periodo" <input type="checkbox"/> Sistemi energetici <input type="checkbox"/> Applicazione dei concetti di allenamento nel processo riabilitativo <p>Capacità condizionali e coordinative</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Come, quando e perché allenarle <input type="checkbox"/> L'agilità <input type="checkbox"/> Valutazione, test e dati normativi <input type="checkbox"/> Applicazione dei concetti al processo riabilitativo <p>L'atleta uomo e l'atleta donna</p> <p>Il core e la performance</p>	<p>Andrea Aletti e Francesco Santoro</p>

