

***Incontri di aggiornamento su:***

***“Allenare la forza: come, quando e perché”***

***1° incontro: 06 novembre.2020 - Gli esercizi della pesistica olimpica***

Ore 16.45 – Saluti Maurizio Condipodero - Presidente CONI Calabria –

16.50 – Introduce e modera – Mimmo Albino – Direttore SRdS

17.00 – La pesistica olimpica come mezzo e non come fine, per la preparazione fisico-atletica in tutte le discipline sportive - Marco Giovannini- Delegato FIPE Calabria - Tecnico FIPE 4°liv.naz.le)

18.30 – Question time

18.45 – Conclusioni

***2° incontro: 13 novembre 2020 - Esercizi di balzo***

Ore 16.45 – Saluti Maurizio Condipodero - Presidente CONI Calabria

16.50 – Introduce e modera– Mimmo Albino – Direttore SRdS

17.00 – Utilizzo degli esercizi di balzo con e senza sovraccarico - Felice Romano - Preparatore fisico Nazionali di Judo e Scherma - docente SdS.

18.30 – Question time

18.45 – Conclusioni

***3° incontro: 20 novembre 2020 – Il metodo funzionale.***

Ore 16.45 – Saluti Maurizio Condipodero - Presidente CONI Calabria –

16.50 – Introduce e modera – Mimmo Albino – Direttore SRdS

17.00 – L’allenamento con il metodo funzionale come scelta per la preparazione fisica.  
– Marco Giovannini – Delegato FIPE Calabria - Tecnico FIPE 4°liv. naz.le

18.30 – Question time

18.45 – Conclusioni

**N.B:** Le domande dovranno pervenire all'indirizzo email [Calabria@coni.it](mailto:Calabria@coni.it) entro e non oltre il **03 novembre 2020 ore 16:00.**

Potranno iscriversi al corso: Tecnici di 1° liv. SNaQ, Studenti e Laureati di Scienze Motorie, insegnanti di educazione fisica.

\* CORSO GRATUITO EROGATO IN MODALITÀ ON-LINE (DPCM 26/4/2020) ATTRAVERSO LA PIATTAFORMA MICROSOFT TEAMS (sarà cura di codesta scuola trasmettere il link di accesso alla piattaforma entro la giornata del 05 novembre 2020)

L'attestato di partecipazione sarà inviato via mail.