



WEBINAR

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO: LA PERIODIZZAZIONE

La periodizzazione è l'organizzazione di un programma di allenamento per un lungo periodo. Serve ad organizzare gli allenamenti nelle singole sedute, nelle settimane e nei mesi. Le prime periodizzazioni sono nate dall'analisi dei diari di allenamento di alcune specialità. Progressivamente sono emerse le numerose differenze nei diversi Sport, insieme alle differenze che possono esistere a seconda del livello agonistico. In questo Webinar verranno affrontate le basi della periodizzazione in relazione agli Sport di Combattimento.

DESTINATARI

Il Webinar è rivolto a tutti i tesserati FIJLKAM in regola con il tesseramento per l'anno in corso.

QUANDO

18 settembre 2024 – ore 17.00/20.00

MODALITÀ

On-line (il link per il collegamento sarà inviato, per e-mail, al termine del periodo di iscrizione).

COSTO

€ 50.

CREDITI FORMATIVI

N. 1

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

On-line tramite area riservata personale FIJLKAM.

Scadenza iscrizioni: lunedì 16 settembre 2024.

A conclusione del Webinar sarà rilasciato, dopo qualche giorno, l'attestato di partecipazione, scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto “persone” / “documenti”.

DOCENTE

Prof. Renato Manno

Coordinatore del Comitato Tecnico Scientifico Scuola Nazionale FIJLKAM.

INFORMAZIONI

E-mail: formazione@fjlkam.it

Tel: 06/56434501-502-529