La Scuola Regionale dello Sport Coni Liguria

ORGANIZZA il Corso:

LA RAPIDITA' NELLO SPORT, VELOCITA' E DITORNI

Savona, 20 e 23 maggio 2019

SALA DELLE FEDERAZIONI "LELIO SPERANZA"

Coni Point Savona – via Montenotte 2/1, 17100 Savona

Programma - Lunedì 20 maggio 2019 h 20,30 - 23,30
Velocità e rapidità, introduzione e caratteristiche generali.
La velocità: uno sguardo alla meccanica classica.
Metodologie dell'allenamento.
Programma - Giovedì 23 maggio h 20,30 - 23,30
Evoluzione della rapidità e velocità nelle diverse fasce di età.
La neuroscienza della rapidità.
Dalla mente al muscolo, esercitazioni.

Relatori

Giovanni Besio	**Coordinatore Tecnico Coni Point Savona; Docente della Scuola dello Sport Nazionale**
Andrea Crepaldi	**Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport, Docente di atletica leggera nel corso di laurea di Scienze Motorie Sport e Salute, Esperto della Scuola Regionale dello Sport**
Alessandro Bozza	**Laurea Magistrale in Scienze e tecniche dello sport; Esperto della Scuola Regionale dello Sport**