



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2008/2009

***Tecniche e metodologie
dell'allenamento***

Docente
Prof. Bishop

Obiettivi del Corso

- ***Imparare come scrivere un programma d'allenamento per migliorare:***
 - ***Fitness aerobico***
 - ***La forza***
- ***Imparare come programmare e pianificare un programma d'allenamento***

Programma del Corso

LEZIONE 9: Fisiologia degli sport di squadra
LEZIONE 10: Principi di allenamento
LEZIONE 11: Riscaldamento
LEZIONE 12: Fitness aerobico
LEZIONE 13: Allenamento di forza
LEZIONE 14: Monitoraggio di allenamento
LEZIONE 15: Pianificazione di allenamento
LEZIONE 16: Riassunto

Modalità d'esame

Scritto

Testi consigliati

Weineck: L'allenamento Ottimale

e-mail

david.bishop@univr.it

Orario di ricevimento (previo appuntamento telefonico o via e-mail)

Giorno ***Mercoledì***

Ora ***13:00 – 14:00***