



**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***