



Università degli Studi di Verona
Corso di Laurea in Scienze delle attività motorie e sportive
A.A. 2011/2012

<p>Corso Integrato Principi e tecniche per la preparazione fisica</p>	<p>Docenti Prof. Federico Schena</p>
---	--

Obiettivi del Corso

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

Programma del Corso

- LEZIONE 1: *Introduzione e organizzazione*
- LEZIONE 2: *Principi di base di allenamento*
- LEZIONE 3: *Riscaldamento*
- LEZIONE 4: *Fitness aerobico I*
- LEZIONE 5: *Fitness aerobico II*
- LEZIONE 6: *Capacità anaerobica*
- LEZIONE 7: *Allenamento negli sport di squadra (RSA)*
- LEZIONE 8: *Allenamento di ipertrofia*
- LEZIONE 9: *Allenamento di forza/Potenza*
- LEZIONE 10: *"Concurrent training"*
- LEZIONE 11: *Monitoraggio di allenamento*
- LEZIONE 12: *Sovrallenamento (overtraining)*
- LEZIONE 13: *Pianificazione di allenamento*
- LEZIONE 14: *Allenamento e nutrizione*
- LEZIONE 15: *Riassunto*
- LEZIONE 16: *Conclusioni e spiegazione dell'esame*

Modalità d'esame

Scritto