

Data	Orario	Materia	Docente
sab 14 set	14,30-15,30	sistemi energetici	dott. Staffilano
	15,30-16,30	apparato muscolare	
	16,30-17,30	cos'è la sindrome metabolica	
	17,30-18,30	valutazione della sindrome metabolica	
dom 15 set	8,30-9,30	esercizi in sala pesi	Giulio Silvino
	9,30-10,30	esercizi in sala pesi	
	10,30-11,30	esercizi in sala pesi	
	11,30-12,30	valutazione funzionale di base	prof. Carlo Varalda
	12,30-13,30	valutazione funzionale di base	
	13,30-14,30	pausa pranzo	
	15,30-16,30	flessibilità e mobilità articolare	prof. Carlo Varalda
	16,30-17,30	flessibilità e mobilità articolare	prof. Carlo Varalda
	17,30-18,30	basi della biomeccanica	
	18,30-19,30	basi della biomeccanica	
19,30-20,30	avviamento con i pesi per atleti disabili	prof. Carlo Varalda	
sab 21 set	14,30-15,30	adattamento all'allenamento con sovraccarichi	docente Scuola dello Sport Regione Abruzzo
	15,30-16,30	adattamento all'allenamento con sovraccarichi	
	16,30-17,30	adattamento all'allenamento con sovraccarichi	
	17,30-18,30	adattamento all'allenamento con sovraccarichi	
dom 22 set	8,30-9,30	didattica dell'esercizio di strappo	Marco Di Marzio
	9,30-10,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	Anselmo Silvino/Marco Di Marzio
	10,30-11,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	
	11,30-12,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	
	13,00-14,00	pausa pranzo	
	14,30-15,30	basi dell'allenamento aerobico	docente Scuola dello Sport Regione Abruzzo
	15,30-16,30	basi dell'allenamento aerobico	
	16,30-17,30	basi dell'allenamento aerobico	
17,30-18,30	basi dell'allenamento aerobico		
sab 28 set	14,30-15,30	elementi della nutrizione	dott. Staffilano
	15,30-16,30	elementi della nutrizione	
	16,30-17,30	elementi della nutrizione	
	17,30-18,30	ordinamento sportivo	Biagio Gambacorta
	18,30-19,30	ordinamento sportivo	
dom 29 set	8,30-9,30	esercizi in sala pesi	Giulio Silvino
	9,30-10,30	esercizi in sala pesi	
	10,30-11,30	esercizi in sala pesi	
	11,30-12,30	esercizi in sala pesi	
	13,00-14,00	pausa pranzo	
	14,30-15,30	didattica dell'esercizio di strappo	Marco Di Marzio
	15,30-16,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	Anselmo Silvino/Marco Di Marzio
	16,30-17,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	
	17,30-18,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	
	18,30-19,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	
sab 5 ott	14,30-15,30	programmazione e stesura programmi di allenamento	Giulio Silvino
	15,30-16,30	programmazione e stesura programmi di allenamento	Anselmo Silvino/Marco Di Marzio
	16,30-17,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	
	17,30-18,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	
	18,30-19,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo)	
dom 6 ott	8,30-9,30	pratica degli esercizi olimpici (strappo) VALUTAZIONE FINALE	Anselmo Silvino/Marco Di Marzio
	9,30-10,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	
	10,30-11,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio)	
	11,30-12,30	pratica degli esercizi olimpici (slancio) VALUTAZIONE FINALE	
	13,00-14,00	pausa pranzo	
	14,30-15,30	esercizi in sala pesi	Giulio Silvino
	15,30-16,30	esercizi in sala pesi	
	16,30-17,30	esercizi in sala pesi	