



Programma

Corso di Specializzazione Pratica sugli esercizi della Pesistica Olimpica "Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk)"

Orario	Argomento	
08.30 09.00	Accredito	
09.00 11.00	Pratica Esercizio di Strappo. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
11.00 12.00	Teoria Biomeccanica degli esercizi olimpici (<i>strappo e slancio</i>) Analisi delle fasi e dei periodi , visione di filmati	
12.00 13.00	Pratica Esercizio di Slancio. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
13.00 14.00	pausa pranzo	
14.00 15.00	Pratica Esercizio di Slancio. Tecnica modalità di insegnamento e analisi dell'apprendimento	
15.00 17.00	Pratica Esercizi ausiliari e adattati della pesistica	
17.00 18.00	Teoria Biomeccanica degli esercizi ausiliari della pesistica Analisi degli esercizi della pesistica adattata	
18.00 18.30	Question Time	