



SPORT & HEALTH

“Palazzetto dello Sport” c/o Centro di Preparazione Olimpica “Giulio Onesti”

*Largo Giulio Onesti, 1 _Roma_
Domenica 17/maggio/2015*

- **Ore 08,30 – 09,00:**
 - Accredito (*si raccomanda la puntualità*).

- **Ore 09,00 – 11,00 (Teoria):**
 - Possibile coesistenza degli obiettivi di utenti differenti;
 - L'elemento musicale: modalità di utilizzo di un alleato della performance.

- **Ore 11,00 - 11,15:**
 - Pausa

- **Ore 11,15 – 13,30 (Teoria/Pratica):**
 - Attrezzi: caratteristiche peculiari, per la ripetibilità del lavoro ovunque;
 - Esercizi: spiegazione e dimostrazione tecnica;
 - Proposta di percorsi: destrezza, agilità e coordinazione;
 - Dimostrazioni applicative dei protocolli;
 - Proposta: protocollo short “S & H”.

- **Ore 13,30 – 14,30:**
 - Pausa Pranzo

- **Ore 14,30 – 16.15 (Teoria):**
 - Programmazione dei volumi globali di lavoro;
 - Periodizzazione del lavoro;
 - Tipologie di protocolli applicabili in contesti e momenti differenti.

- **Ore 16.15 – 16.30:**
 - Pausa

- **Ore 16,30 – 18,30 (Pratica):**
 - Proposta: protocollo extended “S & H”.