SGT ACADEMY

programma corso TRAINER - 2° fine settimana

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | sabato | domenica |
| argomenti | - abilità e capacità motorie  (1 h)  - teoria dell'allenamento  (1 h)  - effetti dell'allenamento  (2 h) | - strutturazione della seduta  allenante  (1 h)  - obiettivi, esigenze ed eventuali  problematiche  (1 h)  - PRATICA  (2 h) |
| pausa |  |  |
| argomenti | - PRATICA  (4 h) | - Verifica finale delle nozioni  apprese durante tutti i fine  settimana dei primi 2 livelli,  tramite test scritto, orale e prova  pratica |