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 |