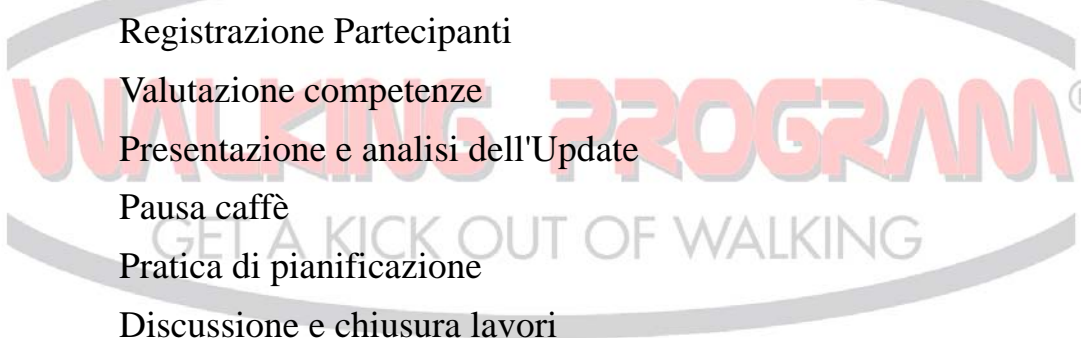


Update Program

Periodizzazione dell'allenamento

Obiettivo del corso: il corso è rivolto a quanti vogliono approfondire le proprie conoscenze nel campo della teoria dell'allenamento e dello sviluppo di programmi d'allenamento con il Walking Program®.

Durata del corso: 4 ore (dalle 9.30 alle 14 o dalle 13.30 alle 18 a seconda delle comunicazioni della segreteria).



30'	Registrazione Partecipanti
30'	Valutazione competenze
2 ^h	Presentazione e analisi dell'Update
15'	Pausa caffè
45'	Pratica di pianificazione
30'	Discussione e chiusura lavori

Il Coordinatore Tecnico Nazionale

NB: Il programma è indicativo. Il docente e la segreteria del Walking Program® si riservano la possibilità di eventuali variazioni dell'orario e approfondimenti in caso di necessità.