

ALLENAMENTO AD ALTA INTENSITA' (HIIT): TEORIA E PRATICA

*Applicazioni nell'allenamento giovanile a corpo libero
e con attrezzi non convenzionali*

Seminario Tecnico

Roma, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti, mercoledì 6 luglio 2016

PROGRAMMA

Ore 9.00	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	Rossana Ciuffetti
Ore 9.00- 11.00	L'organizzazione del talento	<i>Ne discutono i Maestri dell'Accademia Maestri dello Sport</i>
ore 11.00-13.00	Introduzione alla seduta pratica	Fabio Inka
ore 13.00 – 14.30	<i>Pausa Pranzo</i>	
ore 14.30-17.30	Attività in palestra: - Allenamento senza attrezzi - HIIT - Il Metodo Tabata - Proposte di allenamenti motivanti per diversi livelli di età e nei diversi sport	Fabio Inka

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi spa</i>
Fabio Inka	<i>Personal Trainer, IMPACTO Training</i>
Accademia Maestri dello Sport	<i>Riunisce in associazione coloro che hanno conseguito il Diploma di Maestro dello Sport, con l'obiettivo di valorizzare le conoscenze e le competenze dei componenti per contribuire allo sviluppo delle attività sportive e diffondere la cultura sportiva, anche attraverso iniziative comuni con la Scuola dello Sport</i>