

MASTER AQUA TREADMILL

Vicenza, 1 Marzo 2020

PROGRAMMA ORARIO

Domenica

- 09.00 – 09.15 Accredito, benvenuto e avvio corso.
09.15 – 12.00 TEORIA
12.00 – 13.00 Break ristoro
13.15 – 15.45 PRATICA
16.15 – 17.30 TEORIA
17.30 – 18.00 Discussione, chiusura stage e consegna attestati

TEMATICHE SVOLTE:

- Introduzione all'attrezzo
- Funzionamento e sicurezza del treadmill
- Le andature base
- Cenni di biomeccanica del passo e della corsa
- Organizzazione e struttura della lezione
- Modelli di lezione base e differenziazione dei carichi

Pratica

- Gestione attrezzo sul piano vasca
- Studio delle andature e delle posizioni di base
- Modelli di lezione base

DOCENTE

ANDREA RONCHI – E.A.A. Master Trainer

Laureato in Scienze e Tecniche dello Sport, Docente Educazione Fisica Highlands Institute Roma
Docente e Master Trainer EAA , Iusm-Roma, AEA