



## ALBO NAZIONALE QUALIFICHE US ACLI

### CORSO DI FORMAZIONE E RIQUALIFICAZIONE TECNICA

#### Programma

#### **Sabato 18 Gennaio 2025**

- h. 9.00 Accoglienza dei partecipanti - Presentazione del corso
- h. 9.30 Prima Sessione:  
Anatomia, fisiologia, riprogrammazione posturale globale, stretching  
- Cenni di Anatomia e Fisiologia
- h.13.00 Pausa
- h.14.00 Seconda Sessione:  
- teoria dell'allenamento della ginnastica funzionale
- h.15.00 - teoria dell'allenamento specifica, esecuzione degli esercizi pratici
- h 18.00 Conclusione prima giornata

#### **Domenica 19 Gennaio 2025**

- h. 9.00 Terza Sessione:  
- programmazione dell'allenamento generale e specifico
- h.11.00 - sistemi energetici e alimentazione
- h.13.00 Pausa
- h.14.00 Quarta Sessione:  
- Psicologia dello sportivo, ruolo e responsabilità dell'istruttore
- h.16.00 - teoria dell'allenamento specifica parte II
- h 17.30 ESAME FINALE

#### Docenti

**Silvia Gomiero:** Dottore in Scienze Motorie, Formatore US Acli

**Marco Critelli:** Dottore in Scienze Motorie, specializzato in Osteopatia, Formatore US Acli

**Sede:** C/O CENTRO SPORTIVO ROBILANT P.za di Robilant Carlo Generale, 16, 10141 Torino TO