

**DOMENICA 26 NOVEMBRE 2017**

# ALLENAMENTO GIOVANILE UNA GIORNATA DI METODOLOGIA

RELATORE **PAOLO PENSO**



**PAOLO PENSO**

SPECIALISTA IN TEORIE E METODI DI ALLENAMENTO  
DOCENTE CONI SDS

HA COLLABORATO IN FEDERAZIONI SPORTIVE  
PER LA PREPARAZIONE D'ATLETI DELL'ALTO LIVELLO,  
PORTANDO VARI ATLETI ALLE OLIMPIADI  
IN QUATTRO DIVERSE EDIZIONI.  
HA SCOPERTO FEDERICA PELLEGRINI.

ATTUALMENTE COLLABORA CON  
SPORT SCIENCE LAB DEL PROF. MIGLIACCIO,  
IMPEGNATO IN UN TOUR CONFERENZIALE  
IN NUMEROSE CITTÀ D'ITALIA.

- 8:30 ACCREDITO PARTECIPANTI  
9:00 ALLENAMENTO GIOVANILE. EVIDENZE SCIENTIFICHE E LORO APPLICAZIONE  
PRATICA AL DI FUORI DI INERZIA METODOLOGICA E LUOGHI COMUNI  
11:00 30 MIN PAUSA  
11:30 PRINCIPI PER COSTRUIRE IL MIGLIOR PERIODO PREGARA;  
SIGNIFICATO DELL'ATTIVAZIONE PREGARA  
13:30 60 MIN PAUSA\*  
14:30 QUESTION TIME. PAOLO PENSO A RUOTA LIBERA.  
RISPOSTE A TUTTE LE DOMANDE METODOLOGICHE

QUOTA DI PARTECIPAZIONE  
**€ 80**

**\*PROMO PAUSA PRANZO  
PRESSO IL RISTORANTE SWIMLAND**

LE ISCRIZIONI DOVRANNO ESSERE EFFETTUATE ENTRO E NON OLTRE IL 26 OTTOBRE 2017  
VIA MAIL AL CONTATTO [PISCINE@CAMPUSAQUAE.IT](mailto:piscine@campusaquae.it) ALLEGANDO COPIA DEL BONIFICO  
ATTESTANTE IL PAGAMENTO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE.  
CHIEDERE I DATI PER BONIFICO IN RECEPTION

PER INFO 0382.38361 | [RECEPTION@CAMPUSAQUAE.IT](mailto:RECEPTION@CAMPUSAQUAE.IT) | [WWW.CAMPUSAQUAE.IT](http://WWW.CAMPUSAQUAE.IT)

