



STAGE CON IL MAESTRO BRUNO CAMPIGLIA

Metodologia di riscaldamento e defaticamento negli sport da combattimento

ARGOMENTI

- Attitudini fisiche e fisiologiche
- Tensione di sviluppo e riflesso di tensione
- Riscaldamento aspecifico e specifico
- Routine di riscaldamento sulla base del modello prestativo da eseguire
- Pre-atletismo e atletismo
- Routine di defaticamento
 - Ridurre il DOMS
 - Prevenire infortuni
 - Migliorare la performance

Lo stage sarà pratico e teorico!

Accredito

Sabato 22 Marzo dalle ore 9:00 alle ore 9.30

Inizio stage

Sabato 22 Marzo dalle ore 9:30

Luogo

Palestra USB Fortebraccio, via dell'Ingegneria, 45 - 06125 Perugia (PG)
Zona stadio

Costo stage € 20

Per info

M° Mario Vignoli
3881697728