



presenta l'evento tecnico-metodologico 2018

SWIMMING CLINIC

Tecnica e metodologia dell'allenamento dello Stile Libero moderno



Domenica 8 APRILE 2018
Top Training Centre® - Sirmione



PROGRAMMA

Mattina 09:00 – 12:00: Tecnica

- 09:00 - Ritrovo e Presentazione
- 09:30 - Video Ripresa Subacquea della nuotata
- 10:00 - Analisi Biomeccanica delle nuotate
- 11:00 - Esercizi di tecnica e sensibilità in acqua

Pomeriggio 14:00 – 17:00: Metodologia

- 14:00 - Metodologia dell'allenamento: le nuove frontiere del nuoto in acque libere
- 15:00 - Psicologia Sportiva e Mental Training
- 16:00 - Test in acqua con prelievo del Lattato

Direzione Tecnica

LUCA MATIA GOZZI

Allenatore di Nuoto e Triathlon
Preparatore Atletico

ALESSANDRO VISINI

Psicologo dello Sport
Allenatore e Coordinatore di Nuoto

Info ed Iscrizioni: 333 7405156 - 030 919436 - toptrainingcentre@libero.it

Lo stage di lavoro è limitato ad un massimo di 15 iscritti per garantire elevati standard qualitativi