

PROGRAMMA CP MONITRICI GR

Domenica 26 Novembre 2023
presso la palestra del Liceo di Bellinzona

TEMA : COME COSTRUIRE UN ESERCIZIO

Piano Orario:

09:00	Accoglienza
09:15-09.30	Introduzione
09.30-10.30	Parte teorica
10.30-10.45	Pausa
10.45-11.45	Parte pratica
11.45-12.30	Feedback
12.30-13.15	PAUSA PRANZO
13.15-15.00	Mobilità: Valutazione della predisposizione naturale delle ginnaste Pre-requisiti, potenzialità, focus sulle capacità allenabili (come e con quali margini di miglioramento)

Cosa portare: lunch per la pausa pranzo e materiale per prendere appunti.

Per il settore GR
Susy Chiaravalloti