

PROGRAMMA



CORSO PERFEZIONAMENTO MONITRICI/TORI ATTREZZISTICA

Data: Domenica 29 settembre 2024
Orario: 08:30 – 13:30
Luogo: Mendrisio, palestra Liceo
via Pier Francesco Mola / via Agostino Maspoli
Osservazioni: Portare il proprio libretto della formazione (chi ne è in possesso)

PROGRAMMA

ORARIO	Palestra 1	Palestra 2	Palestra 3
08:30 – 08:45	INTRODUZIONE E INFORMAZIONI GENERALI		
08:45 - 09:00	PREPARAZIONE PALESTRE		
09:00 - 09:50	SUOLO (50') Focus Cat. Inf. 1-2 <i>Chantal Travella</i>	SALTO (50') Focus Cat. Inf. 4 + Sup. <i>Michea Ferrari</i>	PARALLELA (50') Panoramica completa <i>Mirò Domeniconi</i>
09:50 - 10:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
10:00 - 10:50	SUOLO (50') Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Chantal Travella</i>	SALTO (50') Focus Cat. Inf. <i>Michea Ferrari</i>	LEZIONE À LA CARTE Si trattano gli elementi richiesti dai partecipanti <i>Mirò Domeniconi</i>
10:50 - 11:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
11:00 - 11:50	SBARRA (50') Focus Cat. Inf. 3-4 + Sup. <i>Chantal Travella</i>	Programmazione a lungo termine (50') <i>Incl. potenziamento, scioltezza e tempistiche</i> <i>Michea Ferrari</i>	ANELLI (50') Focus Cat. Inf. <i>Mirò Domeniconi</i>
11:50 - 12:00	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA	PAUSA E CAMBIO PALESTRA
12:00 - 12:50	SBARRA (50') Focus Cat. Inf. 1-2 <i>Chantal Travella</i>	Programmazione a lungo termine (50') <i>Incl. potenziamento, scioltezza e tempistiche</i> <i>Michea Ferrari</i>	ANELLI (50') Focus Cat. Sup. <i>Mirò Domeniconi</i>
12:50 - 13:00	RIORDINO PALESTRE		
13:00 - 13:30	FEEDBACK E CHIUSURA CORSO		

Formatori: Chantal Travella, Mirò Domeniconi, Michea Ferrari