

L'overtraining e il recupero

Domenica 21 Ottobre 2018

Aci Castello, Palacannizzaro – R. Livatino

08:15 – 08:30	Accredito e consegna materiale didattico	
08:30 – 13:30	La quantificazione del carico di allenamento nella ginnastica: utilizzo delle metodiche dirette e indirette	<i>Cristina Cortis</i>
13:30 – 14:00	<i>Pausa pranzo</i>	
14:00 – 19:00	Prevenzione, diagnosi e trattamento del sovrallenamento: guida pratica dell'overtraining	<i>Cristina Cortis</i>
19:00	Consegna schede gradimento e attestati di partecipazione	

Relatore

Cristina Cortis	<i>PhD in Scienze dello Sport e Salute; Ricercatore Università degli Studi di Cassino e del Lazio Meridionale, Docente Scuola dello Sport Coni Servizi e FIPE</i>
-----------------	---

Moderatore

Claudio Scotton	<i>Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI</i>
-----------------	--