



FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA

DAL 1916 FORZA, PASSIONE, IDENTITÀ.



VIII Corso per il conseguimento della qualifica di Istruttore di Boxe Competition

Programma didattico 01/02 Luglio 2017 –

VIII Corso FPI per il conseguimento della qualifica di Istruttore di Boxe Competition

Programma Sabato 01 Luglio 2017:

Ore 09,00/11,00 – Cenni di Teoria e Metodologia dell'Allenamento
Ore 11,00/13,00 – Le Capacità Motorie

Dalle ore 13,00 alle ore 14,00 pausa pranzo

Ore 14,00/16,00 - La Forza Muscolare parte generale
Ore 16,00/18,00 - Cenni di Bioenergetica

Programma Domenica 02 luglio 2017:

Ore 09,00/11,00 - Intelligenza agonistica: analisi di un modello applicativo
Ore 11,00/13,00- Regolamento sanitario

Dalle ore 13,00 alle ore 14,00 pausa pranzo

Ore 14,00/13,00 – Esame scritto
Ore 16,00/18,00 – Esame pratico

Il corso si svolgerà presso:

Centro di Formazione Olimpica "Giulio Onesti"

Scuola dello Sport - CONI Servizi

Largo Giulio Onesti, 1 00197 – Roma

N.B. I partecipanti devono portare al seguito certificazione medica di Buona Salute e le dispense fornite via mail. Si consiglia di indossare tuta ginnica in quanto nella parte finale ci saranno delle prove pratiche e valutazione tecnica.

Come raggiungere la Scuola dello Sport

Dalla stazione ferroviaria di Roma Termini: Prendere la Metro "A" scendere alla fermata "Flaminio" (4 fermate), quindi prendere il treno della **ferrovia Roma Nord** e scendere alla terza fermata (a richiesta) "**Campi Sportivi**".

In autobus: Linea 217 fermata in Viale Parioli Linea 233, fermata in Via dei Campi Sportivi Linea 69, fermata in Via del Foro Italico, adicenze Via dei Campi Sportivi

In automobile: Dal G.R.A., prendere l'uscita Salaria - Roma Centro; percorrere via Salaria per circa 6,3 km; svoltare a destra allo svincolo "Via del Foro Italico"; percorrere via del Foro Italico per circa 1,2 km; svoltare a destra in via dei Campi Sportivi. L'ingresso è situato lungo la Via dei Campi Sportivi, all'altezza dell'ex numero civico 48.