



FEDERAZIONE PUGILISTICA ITALIANA

DAL 1916 FORZA, PASSIONE, IDENTITÀ.



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

Programma didattico 30 Giugno / 01 Luglio 2018

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

Programma Sabato 30 giugno 2018:

Ore 08,30/09,00 - Accoglienza/accrediti

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 01 Luglio 2018:

Ore 09,00/12,00 - Introduzione alla leadership e gestione del gruppo

Ore 11,00/13,00 - Comunicazione e Social Media

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

Ore 14,00/18,00 – Esami

Il corso si svolgerà presso Centro di Formazione Olimpica "Giulio Onesti"

Scuola dello Sport - CONI Servizi

Largo Giulio Onesti, 1 00197 - Roma

Il 29 Giugno DALLE ORE 19,00 sono previste 4 ore di lezione, tecniche di base del Pugilato, avremo inoltre il piacere di poterci allenare con EMANUELE BLANDAMURA, presso Mondofitness Via Tor di Quinto 57b.

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.