



CONI
SCUOLA
DELLO SPORT

TOSCANA

PROGRAMMA

Agenzia Formativa SCUOLA dello SPORT CONI TOSCANA
Cod. Accr. R.T. FI0700 - UNI EN ISO 9001:2008

Carrara:

28 novembre C.S. Polizia Municipale Marina di Carrara

30 novembre Centro di Psicologia Sportiva via Bassagrande Marina di Carrara

14 dicembre C.S. Polizia Municipale Marina di Carrara

Sabato 28 novembre 2015 ore 9,00 -12,00

“Programmare l’allenamento “ Prof. Speroni Andrea

Lunedì 30 novembre 2015 ore 19,30-22,30

“La gestione dello stress prima, durante e dopo la gara o la manifestazione; cenni su alcune tecniche di controllo e rilassamento” Dr. Manuel Del Sante

Lunedì 14 dicembre 2015 ora 19,30-22,30

“L’allenamento funzionale nei giochi di squadra “Prof. Mirco Diamanti