



Programma 1° giorno

Venerdì, 18 marzo

Aula C (Viale Abruzzo, 322)

- Ore 9:00** Accredito dei partecipanti
- Ore 9:30-11:00** Teoria. Anatomia del cammino
- Ore 11:00-11:30** Pausa
- Ore 11:30/13:00** Teoria. Fisiologia, endocrinologia ed effetti benefici del cammino
- Ore 14:00/16:30** Pratica. Insegnare a porre attenzione all'assetto posturale durante la camminata; insegnare ad assumere la giusta postura attivando in maniera corretta la muscolatura del CORE
- Ore 16:30-17:00** Pausa
- Ore 17:00-19:00** Pratica. I test del cammino per la stima della capacità di fitness aerobica

Programma 2° giorno

Sabato, 19 marzo

Campus (Via dei Vestini, 31; in caso di pioggia: palestra, Viale Abruzzo, 322)

- Ore 9:00** Accredito dei partecipanti
- Ore 9:30-12:30** Pratica. Sperimentazione, durante l'allenamento, dei metodi di monitoraggio dell'intensità della seduta
- Ore 12:30/13:30** Discussione. Conclusione e consegna attestati

NUMERO MASSIMO PARTECIPANTI: 50

Le iscrizioni dovranno essere effettuate inviando l'allegato modulo di adesione per e-mail all'indirizzo abruzzo@coni.it o via fax al numero 0862.412714 entro il 12 marzo 2016.

La tassa di iscrizione di € 10,00, per oororo che non siano studenti di SM, potrà essere versata direttamente in contanti alla segreteria del seminario all'atto dell'accredito.