CORSO D'AGGIORNAMENTO 2020
PER
"PREPARATORI FISICI DI 1° e 2° GRADO"

14.30 – 14.50: Check-in;

15.00: Saluto del Direttore dell'Istituto Superiore di formazione "R. Lombardi" Michelangelo Dell'Edera;

15.15: **Giovanni Catizone** - "La variazione della F.C. nel tennis di tocco e nel tennis moderno" teorico-pratico;

16.15: **Giovanni Catizone, Gabriele Medri -** "La F.C nelle diverse azioni di gioco e tipologia di giocatore" parte pratica;

16:45: **Giovanni Catizone, Gabriele Medri** - "L'ipermobilità nel tennis" teorico-pratico;

17:15: **Giovanni Catizone, Gabriele Medri** - "La combinazione motoria sul nastro trasportatore e la preparazione fisica speciale prima del tennis" teorico-pratico;

17.45: **Questionario di gradimento.**