

COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Comitato Regionale Lazio

1° Stage Regionale aggiornamento Tecnici federali 2016

VALIDO PER 2 CREDITI FORMATIVI

Si comunica a tutte le società affiliate che, in adeguamento a quanto stabilito dalla Federazione Nazionale, da quest'anno tutti i tecnici tesserati (Maestri, Istruttori e Allenatori) dovranno effettuare aggiornamenti obbligatori ai fini della formazione permanente, per l'acquisizione di crediti formativi.

A tale proposito, si fa presente che il Comitato Regionale Lazio organizza il 1° stage Regionale per l'acquisizione di tale crediti per terminare il percorso biennale di aggiornamento

Lo Stage Regionale si effettuerà in due giornate Sabato 3 e Domenica 4 Dicembre dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 presso i locali del Cavaliere Nero sito in Viale Alessandrino 663

il Primo STAGE REGIONALE di aggiornamento del 2016 Sabato 3 e Domenica 4 Dicembre dalle ore 10.00 alle ore 13.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00

presso i locali della Palestra **Cavaliere Nero** sito in Viale Alessandrino 663

orario e programma:

Sabato 3 dicembre •09.00 – 10.00 accreditamento e registrazione

10.00 – 12.00 **L'alimentazione per il miglioramento della prestazione di gara** Avere le maggiori energie immediate m

Prof. Rodio Angelo (Docente dell'università di Cassino IUSM)

12.00 – 13.00 **Weight cutting training** Allenamento mirato all'incremento delle capacità condizionali ed all'utilizzo delle risorse nutrizionali

M° Pedana Lucio (Componente della SRF)

COMITATO REGIONALE LAZIO

Indirizzo: c/o Via Flaminia Nuova 830- ROMA –Italy–

e.mail: crfikhms@gmail.com

www.fikblazio.it

COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

14.00 – 16.30 **Functional Pads Working** Allenamento misto Funzionale e Figure col Maestro dove l'utilizzo mirato delle catene cinetiche viene impiegato direttamente nella Tecnica /Tattica

M° Pedana Lucio M° Manfredi Alessandro (Componenti della SRF)

16.30 – 19.00 Allenamento Cognitivo attraverso la destabilizzazione per miglioramento e consolidamento degli automatismi – Allenamento Cognitivo attraverso la destabilizzazione per miglioramento ed Adattamento coordinativo per l'età Evolutiva

M° Carella Mario (Presidente CR Coordinatore SRF) M° Liberati Paolo (Direttore Tecnico Nazionale)

Domenica 4 dicembre ore 09.00 alle 09.30 accredito

09.30 -11.30 **Match Analysis** Conoscenza analitica della prestazione di gara e miglioramento specifico dell'allenamento

Prof.sa Cortis Cristina (Docente dell'università di Cassino IUSM)

11.30 – 13.30 **Figure col Maestro** Addestramento Tecnico /Tattico per il miglioramento della Prestazione di Gara tramite Match Analysis

M° Liberati Massimo

Costo dello Stage Regionale 60.00 euro

COMITATO REGIONALE LAZIO

Indirizzo: c/o Via Flaminia Nuova 830- ROMA –Italy–

e.mail: crfikbms@gmail.com

www.fikblazio.it

COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Il costo dei ogni stage è di euro 60, ai partecipanti sarà ***ricosciuto 2 crediti formativi.***

Si invitano le società ad inviare il modulo excel allegato, con tutti i dati dei partecipanti, all'indirizzo e-mail: crlfkbms@gmail.com

DOCENTI:

M° Liberati Massimo

M°Liberati Paolo

M°Carella Mario

M° Pedana Lucio

M° Manfredi Alessandro

Prof. Rodio Angelo

Prof.sa Cortis Cristina

COMITATO REGIONALE LAZIO

Indirizzo: c/o Via Flaminia Nuova 830- ROMA -Italy-

e.mail: crlfkbms@gmail.com

www.fikblazio.it