

COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Comitato Regionale Lazio

1° Stage aggiornamento Tecnici federali 2016

VALIDO PER 1 CREDITO FORMATIVO

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 per l'acquisizione di tale crediti .

Il corso Pratico /Teorico si terrà presso la Palestra Body Fight sita in via del Mandrione 347

il Primo stage di aggiornamento del 2016 sabato **27 FEBBRAIO 2016**, secondo il seguente orario e programma:

•09:30 – 10.15 accreditamento e registrazione"

TEORIA e PRATICA •10.30 – 13.30

Figure con il Maestro –

1°) *Attivazione del sistema Cognitivo per il miglioramento della prestazione di Gara*

2°) *Miglioramento degli Automatismi*

TEORIA e PRATICA •15.30 – 18.30

Allenamento Funzionale

1°) **Come** Allenare le Catene Cinetiche –(riferimento ai colpi della Kickboxing)

2°) **Come** Potenziare le Catene Cinetiche –Forza Veloce ed Esplosiva–

COMITATO REGIONALE LAZIO

Indirizzo: c/o Via Del Mandrione 347 - 00181 - ROMA -Italy-

e.mail: crlfikbms@gmail.com

www.fikblazio.it

tel 06 763678

COMITATO REGIONALE LAZIO



FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

Il costo dello stage è di euro 35, ai partecipanti sarà **ricosciuto 1 credito formativo**.

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

DOCENTI:

M° Liberati Massimo

M° Pedana Lucio

M° Manfredi Alessandro

COMITATO REGIONALE LAZIO

Indirizzo: c/o Via Del Mandrione 347 - 00181 - ROMA -Italy-

e.mail: crlfikbms@gmail.com

www.fikblazio.it

tel 06 763678