



Annuncio corso
Swiss Athletics Modul Vertiefung – J+S Modul Fortbildung
Domenica, 14 dicembre 2025, CST Tenero

Titolo	L'allenamento della condizione fisica nelle discipline di lancio, sì ma come? La preparazione fisica del lanciatore dalla pianificazione alle esercitazioni di forza.
Contenu	L'allenamento della condizione in generale è facile ma la grande arte d'allenare sta nel proporre l'input giusto con l'esercizio giusto e al momento giusto. Quali sono gli esercizi più importanti nelle discipline di lancio? Come posso allenare forza e tecnica contemporaneamente? Che rapporto c'è tra gli esercizi con i pesi liberi e le prestazioni sul campo? Quando, come e quanto bisognerebbe allenarsi per raggiungere un determinato livello?
Lingua	Italiano
Max. Partecipanti	50 Persone
Voraussetzungen	<input checked="" type="checkbox"/> J+S Leiter LA und höher (alle) <input checked="" type="checkbox"/> Tr. C und höher <input checked="" type="checkbox"/> Tr. B und höher <input checked="" type="checkbox"/> Tr. A und höher
Referenten	Sergio Previtali, Allenatore CAT Lanci,
Luogo	CST Tenero