



FEDERAZIONE ITALIANA GIUOCO SQUASH



CORSO DI AGGIORNAMENTO PER TECNICI FEDERALI

STAGIONE 2016-167

**Riccione, sabato 14 gennaio 2017
(9,00 – 13,00; 14,00 – 18,00)**

Core Strength e Core Stability

Docenti: Marcus Berrett, Giacomo Mancini,

DURANTE LA GIORNATA VERRANNO AFFRONTATI I SEGUENTI TEMI:

- **Core Strength e Core Stability**
- **Aspetti specifici del Core Strength e Core Stability nello squash**
- **Strutturazione dell'allenamento e prevenzione degli infortuni**
 - **Focus sulle fasi di riscaldamento e defaticamento**

LA PARTECIPAZIONE AL MODULO DA LA POSSIBILITA' DI MANTENERE LA QUALIFICA ACQUISITA E CONSENTE L'ACQUISIZIONE DI DUE CREDITI, PER ACCEDERE AL CORSO PER LA QUALIFICA SUPERIORE