

SCHEDA RICHIESTA ADE

Anno di corso <i>(dal 1° al 3) per il quale la ADE viene proposta:</i> 2°-3°	ADE n. <i>Il numero della ADE viene assegnato dal sistema progressivamente alla proposta</i>	
Docente di riferimento: Prof. Fabrizio Balducci		E-mail di riferimento: <i>fabrizio.balducci@unifi.it</i>
Titolo dell'ADE: In Italiano In Inglese	<i>La Periodizzazione nello sport: confronto fra i grandi sistemi di allenamento negli sport individuali di resistenza.</i> <i>Periodization in sport: comparison between major training systems in individual endurance sports</i>	
Docenti impegnati:	<i>Prof. Marco Guazzini</i>	
Prerequisiti:	<i>nessuno</i>	
SSD: (facoltativo)	Crediti formativi Universitari	(CFU) 2
Numero di studenti		Min: 5 Max: 30
Venerdì pomeriggio ore 14 (1° semestre, Gennaio-febbraio '24)		Ore di corso: 16
Tipologia <i>Corso completo</i>		
Obbiettivi :	<i>Acquisizione competenze nella periodizzazione dell'allenamento negli sport individuali di resistenza</i>	
Programma :	<i>Teoria e metodologia dell'allenamento, i prerequisiti della periodizzazione, allenamento della forza e della resistenza, i sistemi di allenamento principali</i>	
Valutazione :	<i>frequenza del corso</i>	