

## SCHEDA RICHIESTA ADE

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