

PREPARAZIONE GENERALE FISICA

Programma

Concetto di adattamento all'allenamento

Concetto di Supercompensazione

Concetto di capacità motoria

Capacità condizionali

Forza

Velocità

Resistenza

Mobilità articolare (stretching)

Concetto di abilità motoria

Attività sportiva aerobica e anaerobica

Concetto di energia e consumo energetico

Esercizi di potenziamento a carico naturale

Esercizi respiratori