

Correre

benessere e prestazione

corso propedeutico alla formazione tecnica per
istruttore di corsa su strada / endurance



Bellona (Caserta) 23 marzo 2019

Centro Fitness Piramide - via Limongi

info **338.3737129** | endurance@anfass.org



anfass





Correre benessere e prestazione

corso propedeutico alla formazione tecnica per
istruttore di corsa su strada / endurance

obiettivi del corso

- fornire nozioni sulla modalità corretta di corsa preservando e migliorando la salute e raggiungendo prestazioni sempre migliori
- educare all'utilizzo ottimale delle risorse energetiche e biomeccaniche del corpo
- migliorare la resa del gesto atletico e garantire una corsa sana e senza traumi
- formare figure tecnicamente preparate per l'insegnamento della corsa nella sua forma pratica più corretta

docenti

dott. **Tonino Andreozzi**

vice direttore tecnico Nazionale Italiana di Atletica Leggera

prof. ph.d. **Furio Barba**

Università Parthenope
Scuola dello Sport CONI

dott. **Claudio Briganti**

medico sportivo
Scuola dello Sport CONI
direttore Federazione Medico Sportiva Italiana Caserta

prof. **Giuseppe Romano**

allenatore di atletica leggera
referente regionale Back School Italia metodo Toso

dott.ssa **Emelinda Raffone**

biologa nutrizionista
esperta in nutrizione ed integrazione sportiva

Bellona (Caserta) 23 marzo 2019

Centro Fitness Piramide - via Limongi

info e iscrizioni www.endurance.campaniasport.it

