

CORSO ISTRUTTORI NINJA CAVE LV1

Svolgimento del Corso

Il Corso prevede Lezioni Teoriche e Prove Pratiche :

- Tecniche ad Ostacoli in sospensione O.C.R. e NINJA.
- Tecnica ad Ostacoli in Equilibrio O.C.R. e NINJA.
- Programmazione Allenamento.
- Tecniche di *Allenamento Funzionale* / Mobilità / Flow finalizzate alle OCR e NINJA
- Psicologia dell'Atleta / Mental Training per Discipline ad Ostacoli
- Postura e Prevenzione Infortuni.
- Metodologia Allenamento e Corretto approccio Ostacoli.
- Tecniche specifiche per 100mt / Sprint / Short / Standard
- Filosofia e Disciplina Ninja Cave per aiutare l'atleta ad iniziare e proseguire il percorso Formativo ad Ostacoli.

Il Corso si svolgerà presso A.S.D Ninja Cave con Date/Orari sotto indicati :

GIORNO	ORARIO
SAB 26 AGOSTO	9:00 - 13:00 / 14:00 - 20:00
DOM 27 AGOSTO	8:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00
SAB 2 SETTEMBRE	8:00 - 13:00 / 14:00 - 20:00
DOM 3 SETTEMBRE	9:00 - 13:00 / 14:00 - 18:00

DOMENICA 3 SETTEMBRE si svolgerà il **TEST** (scritto e pratica) di Fine Corso.