



**Federazione Italiana Nuoto
Comitato Regionale Pugliese**

CONVENTION ACQUAFITNESS

DOMENICA 23 MAGGIO 2010

PISCINA ICOS SPORTING CLUB

FASANO (BR)

Programma:

Ore 9.00 - 9.30

Accredito

saluto del presidente del C.R. Pugliese
apertura del corso: contenuti e obiettivi

Nicola Pantaleo
Antonio Metozzi

9.30 - 12.30

Teoria: Dall' Acquafitness all' Acquatrainig, variazione di alcuni parametri per incrementare l'intensità della lezione. L' utilizzo degli attrezzi, la lezione di Acqua Circuit. La musica ed il suo utilizzo durante le lezioni di fitness in acqua. Nozioni base per la costruzione di una lezione di Acqua Aerobica.

Pratica

12.30 - 13.30

Aquaticando: sfrutta al massimo le caratteristiche dell' acqua. Esercizi in appoggio per un lavoro di muscolazione generale, esercizi fluidi in sospensione per un lavoro di percezione e sensibilità ed un' ottimo allenamento per gambe e glutei.

Attrezzi: cavigliere.

13.30 - 14.30

pausa

14.30 - 15.30

Acqua Circuit: costruzione di un circuito misto con fasi di lavoro all'unisono, dove utilizzeremo alcuni schemi motori delle 4 nuotate, e fasi di lavoro a stazioni per allenare tutti i distretti corporei.

Attrezzi: tubi, manubri.

15.30 - 16.30

Acqua Aerobica: costruzione di una coreografia base da modificare a seconda dei diversi stili musicali, per una lezione dinamica e divertente.

16.30 - 18.00

Acqua Fantasy: la musica scandirà le varie fasi della lezione. Dal lavoro a coppie a quello in piccoli gruppi per un allenamento no-stop.

Chiusura e consegna degli attestati.

Il coordinatore Reg.le SIT
Antonio Metozzi

Il Presidente
Nicola Pantaleo