

Programma del Corso Performance

Primo Giorno

08.45	Arrivo in circuito con mezzi propri e registrazione dei partecipanti
09.20 – 09.30	Teoria
09.30– 13.00	Serie di Teoria dinamica Giri di pista a rotazione in 3 serie e debriefing collettivi: <ul style="list-style-type: none">▪ 1a serie di giri di pista e debriefing n.1▪ 2a serie di giri di pista e debriefing n.2▪ 3a serie di giri di pista e debriefing n.3
13.00 – 14.30	Pausa pranzo
14.30 – 16.30	Giri di pista a rotazione in 2 serie e debriefing collettivi: <ul style="list-style-type: none">▪ 4a serie di giri di pista e debriefing n.4▪ 5a serie di giri di pista e debriefing n.5
16.45 – 17.00	Briefing finale
17.30	Conclusione delle attività

Secondo Giorno

08.50	Arrivo in circuito con mezzi propri e registrazione dei partecipanti
09.20 – 09.30	Teoria
10.00 – 12.30	Giri di pista a rotazione in 3 serie e debriefing collettivi: <ul style="list-style-type: none">▪ 1a serie di giri di pista e debriefing n.1▪ 2a serie di giri di pista e debriefing n.2▪ 3a serie di giri di pista e debriefing n.3
13.00 – 14.30	Pausa pranzo
14.30 – 16.30	Giri di pista a rotazione in 3 serie e debriefing collettivi: <ul style="list-style-type: none">▪ 4a serie di giri di pista e debriefing n.4▪ 5a serie di giri di pista e debriefing n.5
17.30	Consegna attestati e saluto finale

N.B. Il programma può essere soggetto a variazioni.