

**L. MAGISTRALE "SC.MOTORIE PREVENTIVE ED ADATTATE" (LM-67) L. MAGISTRALE SCIENZE DELLO SPORT E DELLA P.F. (LM-68)  
I ANNO - A. A. 2018-2019 - Programmazione e Conduzione dell'Allenamento (Preparazione Fisica) + TEC.E MET. VALUTAZIONE FUNZ.**

04/12/18	GR.	COD.	LOCATION	eserc.
8.45	1	MM	A.C.	LAGINESTRA
	2	MM	A.C.	TARPERI
	3	NN	L.P.	ZENTI
	4	NN	L.B.	DAL SACCO
10.15	5	C11	AULA	BORTOLAN
	6	C11		
	7	C12		
	8	C12		

10.30	3	MM	A.C.	LAGINESTRA
	4	MM	A.C.	TARPERI
	1	NN	L.P.	ZENTI
	2	NN	L.B.	DAL SACCO
12.00	7	C11	AULA	BORTOLAN
	8	C11		
	5	C12		
	6	C12		

13.00	5	MM	A.C.	LAGINESTRA
	6	MM	A.C.	TARPERI
	7	NN	L.P.	ZENTI
	8	NN	L.B.	DAL SACCO
14.30	1	C11	AULA	BORTOLAN
	2	C11		
	3	C12		
	4	C12		

14.45	7	MM	A.C.	LAGINESTRA
	8	MM	A.C.	TARPERI
	5	NN	L.P.	ZENTI
	6	NN	L.B.	DAL SACCO
16.15	3	C11	AULA	BORTOLAN
	4	C11		
	1	C12		
	2	C12		

COD.	ARGOMENTI	Eserc.	STRUMENTI	LOCATION	
1	AA	Allenabilità dei muscoli respiratori, vantaggi e svantaggi	FESTASKROCE	Quark/spirotiger	L.P. L.M.
2	BB	Prescrizione e monitoraggio dell'intensità negli sport di squadra	ZENTIDAL SACCO	accelerometri + GPS	C.C. ATL
3	CC	Monitoraggio attività fisica nella popolazione ipertesa	FESTADAL SACCO	portapres/riva rocci	L.P. L.M.
4	DD	La Variabilità della FC potenziale marker dell'overtraining	TARPERIZENTI	hosand/polar RR	A.D. A.C.
5	EE	attività fisica strutturata vs. small-sided games	ZENTIDAL SACCO	cardiofreq. + GPS	C.C. ATL
6	FF	I limiti estrattivi nel soggetto anziano, come valutarli e come ridurli	SKROCE / LAGINESTRA	nirs	L.M. A.C.
7	GG	La percezione dello sforzo nella valutazione e nella prescrizione	FESTASKROCE	RPE	L.M. L.P.
8	HH	Risposta vasomotoria all'allenamento contro resistenza	TARPERILAGINES.	Doppler	A.D. A.C.
9	II	Massima potenza aerobica - valutazione ed errori	SKROCE / FORNASERO	CPET - PFT	L.P. L.M.
10	LL	Monitoraggio della FC nell'allenamento variato - controllo del recupero	DAL SACCO/ZENTI	cardiofrequenzimetri	ATL ATL
11	MM	stress porturale nel soggetto anziano (come comportarsi in palestra)	TARPERILAGINES.	tilt/portapres	A.C. A.C.
12	NN	Il test di Mogroni, applicabilità nelle varie situazioni	DAL SACCO /ZENTI	Lattacidometro	L.P. L.B.
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					

COD.	LOCATION
L.M.	Lab. Metabolismo (Casorati 2° piano)
L.P.	Lab. Performance (Casorati 2° piano)
L.C.	Lab. Cardiovasc. (Casorati 2° piano)
L.B.	Lab. Biomeccanica
C.C.	Campo Calcetto
ATL	Pista Atletica
A.D.	Aula D
A.C.	Aula C
A.I.	Aula Informatica
F1	Fitness 1 (Gavagnin)
F2	Fitness 2 (Gavagnin)
F3	Fitness 3 (Gavagnin)

A.x	Magistrale att. Adattata
S.x	Magistrale Sport VR