

## **CORSI DI GINNASTICA DI BASE, PESISTICA (PALESTRA)**

L'attività di questo corso si compone tecnicamente di esercizi individuali e di gruppo, a corpo libero o con piccoli attrezzi.

### **Programmazione delle attività**

- pianificazione dell'allenamento e controllo;
- sviluppo e mantenimento della capacità e resistenza cardiovascolare;
- resistenza e flessibilità muscolare;
- sviluppo e mantenimento delle capacità di equilibrio e coordinazione;
- rilassamento e distensione delle tensioni muscolari;
- potenza e resistenza aerobica;
- rinforzo delle catene muscolari ipotoniche.