



Programma tipo «1418coach»»

Sabato

09:30 Apertura del corso

10:00 - 12:00 Il ruolo del coach 1418 in seno alla società*

12:00 Pranzo

13:30 - 15:00 Il 1418coach sostiene l'allenatore e conduce parti degli allenamenti*

15:30 - 17:30 Lezione pratica*

18:45 Cena

20:00 - 21:00 Il futuro di 1418coach - come funziona 1418coach

21:00 - 22:00 Attività comuni in palestra*

*Attività svolte in palestra

Domenica

8:00 Colazione

09:00 - 10:15 Lezione in palestra*

10:30 - 11:45 Lezione in palestra*

11:45 - 12:15 Feedback e riflessione sulle attività

12:30 Pranzo

13:30 - 15:00 Cool & Clean *

15:00 - 16:00 Allenamento a postazioni e valutazione*

16:00 - 17:00 Feedback, consegna diplomi e chiusura