

# Nuoto & Triathlon

# 25

Settembre  
2016  
**RICCIONE**  
Stadio del Nuoto

**CORSO DI FORMAZIONE AVANZATO**

# Swhiit

## High Intensity Interval Training per Nuoto e Triathlon

*Allenare ad alte intensità, massimizzare le performance,  
applicare le evidenze scientifiche alla programmazione annuale*

### PROGRAMMA DEL CORSO

#### Parte scientifica (Aula)

- Le basi dell'HIIT
- Gli adattamenti fisiologici, le intensità, i recuperi attivi e passivi
- Allenamenti e programmazione annuale
- Test e valutazione delle performance
- Tecnologia

#### Parte applicativa (Piscina)

- Lo Swhiit applicato alla velocità, alle medie distanze, alle lunghe distanze
- Lo Swhiit per il Vo2max
- Lo Swhiit per il velocista
- Test di valutazione

**Relatore:** Gian Mario Migliaccio, *Dottore di Ricerca, Direttore Scientifico Sport Science Lab UK*

**Quando:** domenica 25 settembre

**Durata:** 8 ore

**Orari:** 9:00 - 13:00 e 14:30 - 18:30

**Costo:** 149 €

**Costo promozionale: 99 €**

per iscrizioni **entro il 31 agosto**

*Ubi - Banca Popolare di Ancona filiale di Riccione  
conto intestato ASD Polisportiva Comunale  
Riccione.*

*IBAN: IT 66 u 05308 24100 000000010660*

**Sede:** Stadio del Nuoto,  
via Monte Rosa 60,  
Riccione

**INFO E ISCRIZIONI:** tel. 0541 643559 - tel. 0541 644410

[www.polcomriccione.com](http://www.polcomriccione.com)

 polisportiva riccione



POLISPORTIVA RICCIONE