

Inizio	GIORNO
09:00	27OTT

Programma

CORSO AGGIORNAMENTO DI ANATOMIA APPLICATA AL TIRO CON L'ARCO

ORA	SABATO					
09:00	ANATOMIA	Apparato Tegumentale	Anatomia nel Tiro con l'Arco			
10:00	ANATOMIA	Apparato scheletrico	Articolazioni			
11:00	ANATOMIA	Apparato Muscolare	Cintura scapolare	Schiena	Altri muscoli	
12:00	ANATOMIA	Apparato Muscolare	Differenze allungo tra	ARCO OLIMPICO e	ARCO COMPOUND	
13:00	<i>PAUSA PRANZO</i>					
14:00	ANATOMIA	Aggancio profondo	Impugnatura	Muscoli della mano		
15:00	ANATOMIA	Muscoli delle natiche	Muscoli degli arti inferiori			
16:00	ANATOMIA	Esercizi di riscaldamento				
17:00	ANATOMIA	Esercizi di defaticamento	Esercizi isometrici	Esercizi dinamici	Esercizi speciali	
18:00	<i>TEST FINALE</i>					