



21-22 ottobre 2017

Formazione/raduno sulla preparazione atletica  
delle  
Squadre Giovanili V Zona

	Sabato	Domenica
10.00		
11.00		<b>Somministrazione Test alle squadre Giovanili</b>
12.00		
13.00		pausa pranzo
14.30	<b>periodizzazione di una stagione</b>	<b>lezione didattica in palestra con i ragazzi: il circuito, lo stratching, allenamento del core, uso del cardiofrequenzimetro</b>
	- <b>modulazione dei carichi</b>	
	- <b>utilizzo dei test</b>	
	- <b>utilizzo del CF</b>	
15.30		
16.00	<b>pratica in palestra per i tecnici</b>	
17.00		
18.00		