



21-22 ottobre 2017

Formazione/raduno sulla preparazione atletica
delle
Squadre Giovanili V Zona

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