



WORKSHOP 2015
Sede Milano, Centro Pavesi, 6 – 8 luglio 2015
Nazionale Prejuniores Femminile

Marco Mencarelli



PROGRAMMA WORKSHOP

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
PRIMA GIORNATA	Arrivo al workshop	Ore 15.15 Marco Mencarelli: presentazione del workshop ed apertura dei lavori. Ore 15.30 / 16,00 Incontro Tecnico con lo staff. Marco Mencarelli: presentazione staff e indicazioni sulla programmazione della stagione agonistica Ore 16.30 / 19.30 visione allenamento (palestra e sala pesi) Ore 21.30 / 22,30 Incontro Tecnico: Alessandro Mattioli: la preparazione fisica e la prevenzione
SECONDA GIORNATA	Ore 9,15 presentazione allenamento tecnico Ore 9.30 / 12.00 visione allenamento A seguire – Marco Mencarelli: breve discussione e domande.	Ore 15.00 / 16.30 Incontro tecnico: Lorenzo Libro / Marco Mencarelli: dalla Match Analysis al programma di allenamento Ore 16.45 presentazione allenamento tecnico Ore 17.00 / 20.00 visione allenamento tecnico Ore 21.30 / 22,30 Incontro Tecnico: Marco Mencarelli: analisi degli aspetti osservati e discussione
TERZA GIORNATA	Ore 9.00 /12.00 visione allenamento (palestra e sala pesi) 12.00/12.30: Incontro Tecnico conclusivo a cura del primo allenatore	

