



WORKSHOP 2015
Sede Roma, 20-22 maggio 2015
Nazionale Seniores Maschile

Mauro Berruto



PROGRAMMA WORSKHOP

| GIORNO | MATTINA | POMERIGGIO |
|------------------|---|--|
| PRIMA GIORNATA | | Ore 14.00 accredito partecipanti Ore 15.15 presentazione del workshop ed apertura dei lavori e incontro Tecnico con lo staff. Ore 16.00 / 18.30 visione allenamento. <i>Ore 19.30 Cena</i> Ore 21.00/ 22,00 Incontro Tecnico: Giorgio D'Urbano – Preparatore Fisico |
| SECONDA GIORNATA | Ore 9.00 / 12.00 visione allenamento pesi (divisi in due gruppi) <i>Ore 13.00 Pranzo</i> | Ore 15.00 / 16.00 Incontro tecnico: Piero Benelli – Medico Ore 16.00 / 17.00 Incontro Tecnico: Gianlorenzo Blengini – Assistente Allenatore Ore 17.00 / 19.30 visione allenamento tecnico <i>Ore 19.45 Cena</i> Ore 21.00 / 22,00 Incontro Tecnico: Mauro Berruto – Direttore Tecnico |
| TERZA GIORNATA | Ore 9.30 / 11.00 visione allenamento mattutino. 11.30/12.30: Incontro Tecnico conclusivo alla presenza dello staff intero <i>Ore 13.00 Pranzo</i> | |

