

# PROGRAMMA WORSKHOP

Cavalese 4-6 agosto 2015 - Nazionale Seniores Maschile

---

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
PRIMA GIORNATA	Arrivo al workshop	Ore 15.00 / 16.00 presentazione del workshop e dello Staff tecnico. Introduzione del Commissario tecnico Gianluigi Blengini Ore 16.00 / 17.30 attacco e contrattacco: spunti e differenze. Ore 18.00 / 20.00 allenamento. A seguire – breve discussione e domande. Ore 21.30 / 23.00 la gestione della preparazione fisica: incontro con il prof. Giorgio D'Urbano
SECONDA GIORNATA	Ore 10.00 / 12.00 allenamento A seguire – breve discussione e domande.	Ore 15.00 / 16.30 Incontro tecnico con Mirko Corsano (assistente Allenatore) e Matteo Carancini (scoutman) Ore 17.00 / 19.00 visione allenamento tecnico  A seguire visita al Birrificio di Fiemme e serata tipica in BAITA
TERZA GIORNATA	Ore 9.00 / 11.30 visione allenamento in sala pesi e Incontro Staff Sanitario (alternanza di due gruppi) 12.00/12.45: Incontro Tecnico con domande e risposte del CT Gianlorenzo Blengini	

