



WORKSHOP 2015
Sede Vigna di Valle, 9-11 luglio 2015
Nazionale Pre-Juniores Maschile

Mario Barbiero



PROGRAMMA WORKSHOP

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
PRIMA GIORNATA	Arrivo al workshop	Ore 15.15 presentazione del workshop ed apertura dei lavori. Ore 15.30 / 16,00 Incontro Tecnico con lo staff. INTRODUZIONE AL LAVORO Ore 16.30 / 19.00 visione allenamento. Ore 21.30 / 22,30 Incontro Tecnico: LA FASE RICEZIONE ATTACCO
SECONDA GIORNATA	Ore 9.30 / 12.00 visione allenamento LA FASE PREPARATORIA E LA SEDUTA PESI, TEORIA E PRATICA A seguire – breve discussione e domande.	Ore 15.00 / 16.30 Incontro tecnico PROTOCOLLI DI LAVORO PREVENTIVO E RIABILITATIVO Ore 16.30 / 17.00 Presentazione allenamento tecnico Ore 17.00 / 19.00 visione allenamento tecnico Ore 21.30 / 22,30 Incontro Tecnico: LA FASE BREAK
TERZA GIORNATA	Ore 9.00 / 11.30 visione allenamento in sala pesi. IL LAVORO DIFFERENZIATO 11.30/12.30: Incontro Tecnico conclusivo a cura del primo allenatore. CONCLUSIONI	

