



WORKSHOP 2015
Sede Milano - Centro federale Pavese
25-27 giugno 2015
Nazionale Juniores Femminile
Luca Cristofani



PROGRAMMA WORKSHOP

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
PRIMA GIORNATA 25/06/2015	Arrivo al workshop	Ore 15.15 presentazione del workshop ed apertura dei lavori. Ore 15.30 / 16,00 Impostazione e presentazione dei dati pre-gara (LULLIA) Ore 16.30 / 19.00 visione allenamento. Ore 19.00 / 20,00 Prevenzione, terapia e rieducazione funzionale della spalla del pallavolista (MORENO) Ore 21.00 – 22.30 Fondamentali di maggior rilevanza nella categoria U20. (CRISTOFANI)
SECONDA GIORNATA 26/06/2015	Ore 9.30 / 12.00 visione allenamento A seguire – breve discussione e domande.	Ore 15.00 / 16.30 Strategie e interpretazione dati pre e durante la gara (d'ANIELLO – TAMMONE) Ore 16.00 / 19.00 visione allenamento tecnico Ore 19.00 / 20.30 Differenze sostanziali tra la preparazione di un campionato rispetto a una competizione breve. (MATTIROLI) Ore 21.30 / 22,30 Strategie programmatiche per una competizione di breve durata.(CRISTOFANI)
TERZA GIORNATA 27/06/2015	Ore 9.00 /11.30 visione allenamento in sala pesi. 11.30/12.30: Incontro Tecnico conclusivo	

