

Workshop



Nazionale Seniores Maschile

Cavalese, 1-3 Agosto 2018

Programma Workshop n°9

GIORNO	MATTINA	POMERIGGIO
Mercoledì 1 Agosto 2018		Ore 14.00 accredito partecipanti Ore 15.30 presentazione workshop e incontro con Gianlorenzo Blengini: presentazione momento della preparazione Ore 17.00 allenamento (inizio e fine commento Gianlorenzo Blengini) Ore 20.00 Cena Ore 21.30 incontro con l'Assistente Allenatore Antonio Valentini
Giovedì 2 Agosto 2018	Ore 09.30 incontro con il Fisioterpaista Gabriele Cavalieri Ore 11.00 incontro con lo scoutman Matteo Morando Ore 13.15 Pranzo	Ore 15.30 incontro con Gianlorenzo Blengini Ore 17.00 allenamento (inizio e fine commento Gianlorenzo Blengini) Ore 20.00 Cena Ore 21.30 incontro con il Preparatore fisico Alberto Di Mario
Venerdì 3 Agosto 2018	<u>Corsisti divisi in due gruppi da 15</u> Ore 09.30 Gruppo A allenamento in sala pesi Gruppo B incontro con il medico Piero Benelli Ore 11.00 Gruppo B allenamento in sala pesi Gruppo A incontro con il medico Piero Benelli Ore 12.00 conclusioni del corso con Gianlorenzo Blengini Ore 13.15 Pranzo e partenza	