



Federazione Italiana Nuoto Comitato Regionale Calabria



Incontro tecnico riservato agli Allenatori di Nuoto – Regione Calabria

Catanzaro Lido - Piscina Località Giovino - 7 maggio 2016

Relatore: Stefano Morini, tecnico federale della FIN

“Il nuoto di fondo in piscina: come e perché indirizzare al fondo”

PROGRAMMA

Sabato 7 Maggio

- Ore 8.45 accredito e saluto del Presidente Comitato Regionale FIN Calabria Alfredo Porcaro;
- Ore 09.00/11.00 aula: lezione sulla programmazione dei fondisti del centro federale di Ostia;
- Ore 11.00/11.30 pausa
- Ore 11.30/13.00 approfondimenti e discussione con i tecnici presenti sul lavoro che sarà proposto ai giovani atleti in acqua nel pomeriggio.
- Pausa pranzo
- Ore 14.30 raduno in vasca della rappresentativa degli atleti calabresi convocati;
- Ore 15.00/17.30 allenamento in vasca;
- Ore 17.30/18.30 analisi del programma svolto.
- Fine lavori