COLLEGIALE DI NUOTO "CATEGORIA RAGAZZI"

CON

Walter Bolognani (direttore tecnico nazionali giovanili)
Alessandro Conforto (preparatore atletico responsabile progetto "Talenti 2020")

23-24 MAGGIO 2015
PISCINA COMUNALE OLIMPIONICA CAMPAGNANO - COSENZA

PROGRAMMA

SABATO MATTINA:
ore 9.00 ritrovo in piscina tecnici e atleti. Presentazione.
ore 9.30-12.00 esercitazione in acqua.
ore 12.00-12.30 bordo vasca con tecnici e atleti: confronto e dibattito del lavoro svolto.
ore 12.30-15.00 pausa.
SABATO POMERIGGIO:
ore 15.00-16.30 lavoro a secco in palestra.
ore 16.30-19.00 incontro con i tecnici in aula.
DOMENICA MATTINA:
ore 9.30-12.00 esercitazione in acqua.
ore 12.00-12.30 bordo vasca con atleti e tecnici su particolari emersi nel corso della seduta.
ore 12.30 fine lavori.

87100 Cosenza – Località Campagnano - tel. 0984-483505 fax 0984-483687
Codice fiscale 05284670584 - Partita iva 01384031009 – mail:crcalabria@federnuoto.it
Posta Elettronica Certificata: fincalabria@pec.fincalabria.com
www.fincalabria.com