



FITNESS-CLUB

STAGE DI PUGILATO 4 e 5 FEBBRAIO 2012

**Palestra Fitness Club
Via B. Buozzi 16 - Ponderano (BI)**

RELATORI



Raffaele BERGAMASCO
Responsabile settore Nazionale Elite



Professor Massimo SCIOTI
Coordinatore Esecutivo Tecnici Sportivi F.P.I.



Dott. Fabio Morbidini
Fisioterapista collaboratore F.P.I.

GIORNI E ORARI

1° GIORNATA DI STAGE - sabato 4 febbraio 2012

ore 09:30 ritrovo partecipanti con consegna materiale e presentazione relatori
ore 10:00 lavoro addestrativo-coordinativo giochi specifici Maestro Bergamasco
ore 11:00 recupero e preparazione 2° parte
ore 11:15 circuiti-figure e scarico con il tecnico
ore 12:15 feed-back con tecnici ed atleti
ore 13:45 pranzo presso Dreams Caffè di via Mazzini 61 a Ponderano
ore 14:30 Proff. Massimo Sciotti 1° parte
Video Analisi: osservazione degli atleti dal punto di vista scientifico, per cogliere le espressioni tecnico-tattiche ed i gesti atletici
ore 15:45 pausa caffè
ore 16:15 osservazioni e commenti sulla 1° parte della relazione
ore 17:00 fine lavori
ore 20:00 Cena presso Ristorante Hotel Agorà.

2° GIORNATA DI STAGE - domenica 5 febbraio 2012

ore 09:30 Proff. Massimo Sciotti 2° Parte
Video Analisi: osservazione degli atleti dal punto di vista scientifico, per cogliere le espressioni tecnico-tattiche ed i gesti atletici
ore 10:45 pausa
ore 11:00 Raffaele Bergamasco: lavori di rapidità al tappeto-sacco e recuperi
ore 12:30 pranzo presso Dreams Caffè di via Mazzini 61 a Ponderano
ore 14:00 Dott. Fabio Morbidini
ore 15:15 Raffaele Bergamasco: ultima sezione di sparring-partner, lavori di potenziamento addominale dorsale e stretching
ore 16:00 Potenziamento ed addominali con il Dott. Fabio Morbidini
ore 16:30 fine lavori consegna attestati FPI

costo di partecipazione: € 90,00 per 2 gg. ed € 50,00 per 1 gg.

INFO

**Roberto Scaglione tel. 348.4900963 fax: 015.692082
e-mail: boxingclubbiella@tiscali.it web: www.boxingclubbiella.it**