

III STAGE NAZIONALE AGGIORNAMENTO 4 E 5 FEBBRAIO 2012

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

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 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

RELATORI



Raffaele BERGAMASCO
Resonsabile settore Nazionale Elite



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



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

INFO

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