



Comitato Regionale Sicilia

Via Pietro Nenni, 24
90146 Palermo
Tel e fax 091-6890323
e-mail sicilia@fpi.it



**Programma Corso Aggiornamento Tecnici Sicilia
Dal 19/07 al 21/07**

Venerdì 19/07

- ore 16.30 lezione tecnica/coordinativa per l'attività giovanile

Sabato 20/07

- ore 10.30 lavoro sull'aumento della velocità ed esplosività dei colpi

- ore 12.00 lavoro e spiegazioni sui lavori intervallati ed organici

- ore 16.30 lavoro specifici come : sparring scolastico, condizionato e libero

Domenica 21/07

- ore 10.30 programmazione e metodologia per gli allenamenti di alto livello, alla fine confronto e domande con tutti i tecnici