

Stage regionale di aggiornamento Tecnici e Aspiranti Tecnici di pugilato

CR Abruzzo-Molise - FPI
Sabato, 15 Ottobre 2016
Lanciano (CH), Via Del Verde, 42

DOCENTI

Prof. Vasily Filimonov - PhD

Coach di pugilato AIBA 3 Stars

&

Dr. Umberto Di Felice – PhD

Coach di pugilato AIBA 2 Stars

PROGRAMMA TEORICO - PRATICO

Metodiche e Mezzi dell'allenamento specifico per il pugilato moderno di stile olimpico

Ore 9.00 > Accredito partecipanti

Ore 9.15 > Presentazione dei lavori e saluti istituzionali

Ore 9.30 > 12.30: PARTE I – Prof. Vasily Filimonov - PhD

1. Metodiche e Mezzi di allenamento specifico per il pugilato moderno di stile olimpico – 180'

NB: I partecipanti Tecnici e Aspiranti Tecnici sono invitati a far partecipare N° 1 proprio pugile AOB alla seduta di allenamento specifico.

Ore 12.30 > 14.30: PAUSA PRANZO

Ore 14.30 > 17.30: PARTE II – Dr. Umberto Di Felice - PhD

1. Riscaldamento Generale e Specifico - 30'
2. Fase Centrale - 120': Sparring misto
 - 2.1. Sparring 1 - 60': fondamenti di base, su elementi di coordinazione speciale
 - 2.2. Sparring 2 - 60': Tecnico -Tattico - Strategico
3. Defaticamento - 30'

NB: I partecipanti Tecnici e Aspiranti Tecnici dovranno partecipare attivamente alla seduta di allenamento specifico – sparring misto.

NOTE:

- I partecipanti Tecnici e Aspiranti Tecnici, assieme ad i loro pugili, effettueranno attivamente la lezione pratica (Pugili al mattino, Tecnici e Aspiranti Tecnici nel pomeriggio).
- Si raccomanda ai partecipanti Pugili, Tecnici ed Aspiranti Tecnici, di partecipare con abbigliamento ed attrezzature da allenamento idonee, come ad esempio: tenuta ginnica da allenamento, calzature da allenamento, bendaggi, guantoni, caschetto e paradenti.

Cordiali Saluti,

Dr. Umberto Di Felice – PhD Sport Science

E-mail: phd@umbertodifelice.com

Cell: +39 348 7251000