

L'uso ed i vantaggi della contrazione muscolare eccentrica e concentrica (pliometria) nella pratica del pugilato.

Mezzi e metodi per una esecuzione ottimale, (nel rispetto della catena cinetica) degli spostamenti, delle schivate e dei colpi (diretti, ganci, montanti).

Responsabile Regionale Settore Femminile

Gianni Montanari