

Invita

ALLEDUCATORI, ALLENATORI, "CAMPISTI"
SABATO 08 Ottobre alle ore 15,00 a RHO (Mi)

presso la Palestra dell'Oratorio San Giovanni in via Chiminello, 9

... se vuoi arrivare lontano cammina insieme ...

AI CLINIC VOLLEY
di AGGIORNAMENTO TECNICO

*"La preparazione fisica
nella pallavolo giovanile"*

Argomenti trattati: inizio ore 15,00 – termine ore 18,00

- Test antropometrici e modelli funzionali (cenni);
- Sviluppo pratico dei modelli sia a carico naturale che con l'utilizzo di pesi liberi;
- Preparazione pre season (dimostrazioni pratiche);
- Sviluppo e gestione della forza durante la stagione agonistica:
fasi di carico, scarico, compensazione e stabilizzazione (dimostrazioni pratiche)

RELATORE: Angelo Pustorino

- . Direttore e Docente in corsi FIPAV di 1° e 2° grado e di specializzazione giovanile per Allenatori
- . Consulente tattico per le squadre Nazionali Juniores e Seniores sia maschili che femminili

Partecipazione al Clinic "gratuita" ma con iscrizione obbligatoria su
www.pgslombardia.org

(gli iscritti riceveranno la cartelletta di presentazione dell'evento)

