

Coach Andrea D'Aquino

VALORI/STANDARD

- Attitudine e motivazione all'allenamento
- Capacità di allenarsi in un gruppo di alto livello
- Volontà di dedicare tempo ed energie per raggiungere il proprio obiettivo (commitment)
- Dedizione, desiderio, disciplina, determinazione

TRAINING ENVIRONMENT

L'attuale ambiente di lavoro giornaliero vede la mia presenza full time, con l'aiuto di un tecnico di nuoto (FIN) nel caso di doppie sedute in vasca o allenamenti individualizzati con sovrapposizione delle sessioni di allenamento (o differente programmazione).

Le strutture utilizzate sono l'impianto Centro sportivo del Terdoppio con vasca da 50m con pontone mobile, l'impianto Quisquash con vasca da 25m, sala pesi, tapis roulant e sala hometrainer.

Pista di atletica di Novara per alcuni allenamenti specifici.

Per gli allenamenti di corsa e ciclismo sono previsti differenti meeting points a seconda degli allenamenti da effettuare.

Lo squad si avvale di specialisti per la fisioterapia, per l'assistenza medica e il bike fit (tariffe agevolate)

Fanno parte dell'attuale squad gli atleti Massimo De Ponti, Giorgia Priarone, Giulio Molinari, Margie Santimaria, a cui si aggiungono atleti di livello nazionale per alcune sessioni di allenamento.

Sono previsti Training Camp di allenamento da definire.

Nel 2017 sono stati svolti due training camp della durata di 2 settimane (Lanzarote periodo Gennaio/Febbraio) e di 3 settimane (St Moritz periodo Agosto).

A seconda delle categorie nazionali e all'opportunità di sviluppo tecnico, lo squad sosterrà i costi eventuali per le strutture di allenamento e per i training camp.

IDENTITA'

Il core dello squad è rivolto ad atleti delle squadre nazionali Elite/U23 o con doti ritenute idonee ad uno sviluppo tecnico volto al panorama internazionale Elite/U23.

CONTATTI

- Cellulare: +393334087217
- Email: andydaq@hotmail.com
- Skype: andydaq