

Gruppo FITRI - 2° stage 2014 da venerdì 28 a domenica 30 novembre

Venerdì 28 novembre 2014

| | |
|---------------|---|
| 14.00 – 16.00 | CeRiSM di Rovereto: sessione di test per 4 atlete assenti al primo incontro Via Matteo del Ben 5/b - (tel. 0464/483511) dott. Roberto Modena |
| 15.30 | Arrivo del gruppo presso la Caserma della Scuola Alpina della Guardia di Finanza a Predazzo in via Fiamme Gialle, 8 – (tel: 0462/501661) |
| 16.00 – 16.45 | CORSA: 45' FL con variazioni brevi |
| 17.00 – 18.00 | Stretching a mobilizzazione |
| 18.30 – 19.00 | Riunione operativa a cura del responsabile del Progetto "Talenti 2020" prof. Andro Ferrari, con allenatori e tecnici responsabili della FITRI. |
| 19.00 | Cena presso la mensa della Caserma. |
| 20.00 – 21.30 | Momento Formativo/Educativo con gli atleti a cura dell'equipe degli psicologi dello sport – dott.ssa Gisella Decarli |

Sabato 29 novembre 2014

| | |
|---------------|---|
| 07.30 | Colazione |
| 08.30 – 11.00 | NUOTO - sessione di allenamento presso la piscina di Predazzo: 4 km totali. Esercizi per rollio, lavoro A2 (2 km) |
| 10.45 – 11.45 | CICLISMO - sessione di allenamento presso la pista ciclabile di Predazzo: esercizi di abilità e conduzione, prove di transizione. |
| 12.15 | Pranzo |
| 15.30 – 17.00 | CORSA – sessione di allenamento presso la pista ciclabile di Predazzo: tecnica, andature, 30' progressivo. |
| 19.00 | Cena |

Domenica 30 novembre 2014

| | |
|---------------|---|
| 07.30 | Colazione |
| 08.30 – 10.15 | NUOTO – sessione di allenamento presso la piscina di Predazzo: 4 km totali. Esercizi sensibilità e lavoro B1 (1,6 km). |
| 10.30 – 11.45 | CICLISMO – 1h e 15' FL con tecnica di pedalata di gruppo |
| 12.15 | Pranzo |

Note:

- Contenuti percorso educativo/formativo:
La definizione di preparazione mentale e l'importanza di affiancarla a quella fisica e tecnico-tattica.
Approfondimento dei concetti quali motivazione, attenzione e gestione delle emozioni nelle prestazioni sportive.
Introduzione al metodo di lavoro che verrà utilizzato nel percorso.
- Durante lo stage la referente per la comunicazione Valeria Manzinello, concordando con i responsabili tempi e modalità, realizzerà interviste e fotografie.