

Gruppo FITRI - 2° stage 2015 da sabato 31 ottobre e lunedì 2 novembre

Sabato 31 ottobre

14.00	Ritrovo del gruppo presso albergo La Pineta ad Ala (Tel. 0464/671460)
14.30 – 16.30	Allenamento aerobico nuoto presso la piscina Comunale di Ala. La psicologa dello sport dott.sa Gisella Decarli effettuerà il momento formativo/educativo con lezione pratica in piscina: gestione dello stress, formulazione obiettivi e controllo dell'attenzione
17.15 – 18.30	Allenamento corsa : fondo lento
18.45 – 19.30	Stretching e mobilizzazione
20.00	Cena presso l'albergo La Pineta

Domenica 1 novembre

07.00	Colazione
08.30 – 10.00	Allenamento nuoto : aerobico + tecnica
10.45 – 12.00	Allenamento corsa : circuit training
12.30	Pranzo
14.15 – 16.00	Allenamento ciclismo : fondo lento + tecnica di guida in gruppo
17.00 – 18.00	Allenamento corsa : fondo lento con progressione finale
18.45 – 19.45	Percorso di educazione alimentare tenuto dallo specialista di medicina dello sport dott. Paolo Crepaz
20.00	Cena

Lunedì 2 novembre

07.30	Colazione
08.30	Ritrovo e partenza per Rovereto
09.00 – 12.00	sessione test presso CeRiSM di Rovereto – Via Matteo del Ben 5/b (tel. 0464/483511) http://www.cerism.it dott. Roberto Modena
09.30	Incontro al CeRiSM tra i referenti del Progetto e lo staff della FITRI
13.00	Pranzo
14.00	Conclusione test presso CeRiSM di Rovereto

Note:

1. Contenuti percorso educativo/formativo:
Lavoro su campo volto alla presa di consapevolezza delle sensazioni e delle percezioni legate al gesto tecnico e alla nuotata in generale. Gestione dello stress, formulazione obiettivi e controllo dell'attenzione.
2. Durante lo stage il referente per la comunicazione Paolo Trentini, concordando con i responsabili tempi e modalità, realizzerà interviste e fotografie.