



FITRI TRIATHLON ACADEMY

Programma Stage 1 LA PREPARAZIONE FISICA PER IL MIGLIORAMENTO DELLA PERFORMANCE

Centro Tecnico Fitri - Poggio All'Agello 24-26 Gennaio 2014

VENERDÌ 24 GENNAIO

14:00 – 15:00 Accoglienza.

15:30 Briefing tecnico e presentazione stage.

16:00 – 18:00 Preparazione fisica: core stability, esercizi di prevenzione e propriocettiva.

19:00 – 20:00 Cena.

20:30 – 22:00 Lezione teorica: la preparazione fisica nel triathlon.

A cosa serve, cosa fare, quando farla, perché includerla negli allenamenti.

SABATO 25 GENNAIO

07:00 – 07:15 Prima colazione light.

07:30 – 09:30 Nuoto: esercizi di preriscaldamento e prevenzione degli infortuni nel nuoto.

A seguire allenamento in acqua.

10:00 – 10:20 Seconda colazione.

10:30 – 12:30 Lezione teorico/pratica: lo stretching, modalità esecutive ed esercizi specifici.

13:00 – 14:00 Pranzo.

16:00 – 19:00 Preparazione fisica, lezione pratica: le esercitazioni per la forza specifiche per le tre discipline, defaticamento attivo e stretching posturale.

20:00 – 21:00 Cena.

21:15 – 22:30 Intervento Special Guest.

Lezione teorica: la programmazione della preparazione fisica nella stagione.

DOMENICA 26 GENNAIO

08:00 – 08:45 Colazione.

09:00 – 11:00 Esercitazione pratica: corsa, esercitazioni specifiche, esercizi per la forza, andature tecniche, fondo lento a concludere.

12:00 – 12:45 Tavola rotonda, consegna degli attestati e chiusura dei lavori.

13:00 Pranzo.

14:00 Partenza.

Staff tecnico

Giulia De Ioannon, Laurea in Scienze Motorie,

Dottore di ricerca in scienze dello sport, dell'esercizio fisico e dell'ergonomia - Università degli studi di Roma Foro Italico.

Scuola di Alta Specializzazione Fitri - Progetti e linee guida per la preparazione fisica e il recupero per i giovani.

Luca Bianchini, Laurea in Scienze Motorie – Università degli studi di Milano.

Diploma in Osteopatia. Specializzato in rieducazione funzionale e mental training.

Allenatore di triathlon - Tecnico preparatore fisico SAS Giovani

Progetti e linee guida per la preparazione fisica e il recupero.

Roberto Tamburri, General Manager Area Tecnica.

Quote di partecipazione

Atleti Partecipanti:

camera singola: euro 320

camera doppia: euro 270

camera tripla: euro 250

Accompagnatori:

adulti (dai 13 anni in su): euro 120

9-12 anni: euro 70

3-8 anni: euro 50

0-2 anni: gratis

Info e iscrizioni

www.poggioallagnello.it/it/fitri danielagarratoni@fitri.it lucbianchini@alice.it

Per partecipare bisogna essere in regola con il tesseramento 2014 ed essere in regola con le normative vigenti sulla tutela della salute per l'attiva sportiva.