



MioClub SSD aRL

Via Pietro Nenni, 8
21012 Cassano Magnago (Va)

COLLEGALE AGONISTICO MIOCLUB CATEGORIA – ES A2

Centro natatorio di Tradate
Dall' 8 al 14/09/2021

MERCOLEDI' 8

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------------|-------------|--------------------|
| ore 14.30 | attività pratica mobilità articolare | tecnic Belverato - Reina | sala corsi | tappetino |
| ore 15.00 | attività teorica tecnica degli stili dorso e crawl | Belverato - Reina | sala video | |
| ore 16.00 | attività pratica esercizi dorso crawl | Belverato - Reina | vasca | necessario x nuoto |
| ore 18.00 | attività pratica stretching | Belverato - Reina | piano vasca | tappetino |
| ore 18.30 | termine | | | |

GIOVEDI' 9

| | | | | |
|-----------|--|-----------------------------|------------|--------------------|
| ore 14.30 | attività pratica prevenzione traumi | tecnic Belverato - Reina | sala corsi | tappetino/elastico |
| ore 15.00 | attività teorica tecnica degli stili farfalla rana | Belverato - Reina | sala video | |
| ore 16.00 | attività pratica esercizi farfalla crawl | Belverato - Reina | vasca | necessario x nuoto |
| ore 17.45 | attività teorica i regolamenti tecnici | Belverato - Reina | | |
| ore 18.30 | termine | | | |

Sede amministrativa: MIOCLUB SSD aRL - Via Pietro Nenni, 8 - Cassano Magnago (VA) - P.IVA 03303610129

Sedi operative: MIOCLUB CASSANO M. - Via Pietro Nenni, 8 - Cassano M. (VA) - Tel. 0331.281081 | MIOCLUB TRADATE - Via Pradacci - Tradate (VA) - Tel. 0331.841330



MioClub SSD aRL

Via Pietro Nenni, 8
21012 Cassano Magnago (Va)

VENERDI' 10 **MATTINO**

| | | | | |
|-----------|-----------------------------|-------------------|------------|--------------------|
| ore 8.30 | attività pratica | tecnici | | |
| | CAT valutazione funz | Confalonieri | vasca | necessario x nuoto |
| | es A test 500m | Belverato - Reina | vasca | necessario x nuoto |
| ore 11.00 | attività teorica | | | |
| | alimentazione | Belverato - Reina | sala video | blocco x appunti |
| ore 12.00 | pranzo insieme | | | |

LUNEDI' 13

| | | | | |
|-----------|------------------------------|-------------------|------------|--------------------|
| ore 14.30 | attività pratica | tecnici | | |
| | la respirazione | Belverato - Reina | sala corsi | tappetino |
| ore 15.15 | attività pratica | | vasca | |
| | test partenze, virate | | | |
| | swolf | Belverato - Reina | | necessario x nuoto |
| ore 17.00 | attività teorica | | | |
| | gestione dell'ansia | Belverato - Reina | sala video | |
| ore 18.30 | termine | | | |

MARTEDI' 14

| | | | | |
|-----------|-------------------------------|-------------------|------------|--------------------|
| ore 14.30 | attività pratica | | | |
| | circuiti in acqua | Belverato - Reina | vasca | necessario x nuoto |
| ore 16,00 | attività pratica | | | |
| | valutazione funzionale | | sala/pista | tenuta ginnica |
| | a terra e | | | |
| | preparazione atletica | Lorello | | |
| ore 18,30 | termine | | | |

E' PREVISTO, A SECONDA DELLA DISPONIBILITA' DEGLI ATLETI, UN COLLEGAMENTO CON L'ISL A NAPOLI.

Accoglienza atleti ore 14.15

Portare sempre necessario x nuoto, tenuta ginnica, tappetino, elastico, funicella.

Sede amministrativa: **MIOCLUB SSD aRL - Via Pietro Nenni, 8 - Cassano Magnago (VA) - P.IVA 03303610129**

Sedi operative: MIOCLUB CASSANO M. - Via Pietro Nenni, 8 - Cassano M. (VA) - Tel. 0331.281081 | MIOCLUB TRADATE - Via Pradacci - Tradate (VA) - Tel. 0331.841330

mioclub@pec.it