



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