

Corso di I° livello

Programma dettagliato

Domenica 18 dicembre mattina

Ore 10,00	Accoglienza e distribuzione brochure e materiale didattico	
Ore 10,30	Descrizione del Format di Fit Rugby Conditioning	(aula)
Ore 11,00	La preparazione atletica del Rugby di alto livello	(aula)
Ore 11,15	Pausa caffè	
Ore 11,25	I° fase: Attivazione specifica	(aula)
Ore 11,35	II° fase: Agilità Rapidità Reattività	(aula)
Ore 11,45	Pausa caffè	
Ore 12,00	Applicazione pratica della I° fase	(palestra)
Ore 12,15	Applicazione pratica della II° fase	(palestra)
Ore 12,30	doccia	
Ore 12,45	Baby FIT Rugby	(aula)
Ore 13,00	Fine prima parte	

Domenica 18 dicembre pomeriggio

Ore 14,30	Preparazione e programmazione Rugby Giovanile	(aula)
Ore 14,50	III° fase: Potenziamento specifico	(aula)
Ore 15,10	IV Fase: "Duello" sfida uno contro uno	(aula)
Ore 15,40	V° fase: Fase Ludica	(aula)
Ore 15,50	Pausa caffè	
Ore 16,00	Applicazione pratica della III° fase	(palestra)
Ore 16,30	Applicazione pratica della IV fase	(palestra)
Ore 17,00	Applicazione pratica della V° fase	(palestra)
Ore 17,20	Pausa caffè/doccia	
Ore 17,40	Descrizione Kit e attrezzature necessarie alla lezione	
Ore 18,00	Conclusioni, saluti e "Fit terzo Tempo"	



Ore 18,30 **Fine corso**