

## PROGRAMMA TECNICO ALLENAMENTI COLLEGIALI SERIE C e B

ORARIO	
8:45 - 9:00	ACCOGLIENZA
9:00 - 9:30	RISCALDAMENTO
9:35 - 11:00	ALLENAMENTO
11:00 - 11:20	PAUSA
11:25 - 13:00	ALLENAMENTO
13:00 - 13:30	SALUTI

3 TECNICI                    1 PER ROLLS, 1 PER MATERIALI DI CONTATTO, 1 PER LANCI -  
 GLI STESSI TECNICI DOVRANNO POI FARE OBBLIGATORIO - SHORT PROGRAM - CORPO LIBERO

3 LIVELLI DI ABILITA'     da valutare in base alle iscrizioni

LIVELLO 1	soliste di serie B
LIVELLO 2	2 e 3 giri, rolls collegati , contatto collegato (squadre di serie B + soliste serie C)
LIVELLO 3	1 e 2 giri, rolls base, contatto base (squadre serie C)

	livello 1	livello 2	livello 3
9:00 - 9:30	RISCALDAMENTO		
9:35 - 10:15	CONTATTI	ROLLS	LANCI
10:20 - 11:00	LANCI	CONTATTI	ROLLS
11:00 - 11:20	PAUSA		
11:25 - 12:15	ROLLS	LANCI	CONTATTI
12:20 - 13:00	SHORT PROGRAM	OBBLIGATORIO	CORPO LIBERO

ORARI E PROGRAMMA SONO SUGGERIMENTI. VIENE DATA LA POSSIBILITA' AI RESPONSABILI TECNICI DI  
 APPORTARE LE MODIFICHE RITENUTE NECESSARIE PER LA MASSIMA RESA DELL'ALLENAMENTO