Stage Giovanile di tiro con l'arco
S. Albino di Montepulciano 26 – 30 Dicembre 2017

P R O G R A M M A

.

I partecipanti allo stage, oltre alla propria attrezzatura di tiro (minimo 6 frecce), dovranno essere muniti di abbigliamento ginnico, scarponcini per H&F e di un elastico (minimo 2 metri).

Per il **pomeriggio del 26 Dicembre** è prevista la partecipazione degli atleti alla gara Indoor di Montepulciano, pertanto gli stessi dovranno provvedere all'iscrizione alla gara, tramite la società di appartenenza ***entro e non oltre il giorno 15 Dicembre***. L'iscrizione o l'eventuale rinuncia alla partecipazione alla gara dovrà essere inviata per conoscenza al comitato: segreteria@arcotoscana.org.

Si ricorda che la quota di iscrizione alla gara è a carico del Comitato Toscana.

Per la partecipazione alla gara è obbligatoria la divisa societaria.

Martedi 26 Dicembre:

14,00 – 15,30	Arrivo partecipanti	*c/o Hotel tre stelle* *S.Albino di Montepulciano SI* *Tel: 0578798008*
16,00 – 20,00	Palestra Centro Civico di S.Albino P.za Le Calle Snc 53045 S.Albino di Montepulciano Gara Indoor 18mt Giovanile Durante la gara saranno effettuare riprese filmate e foto.	
20,30	Cena in Hotel	
21,30	Affinamento personalizzato dei lavori in base ai filmati e foto.	

Durante tutto lo stage, a turno, sarà eseguito l'inserimento su di un DataBase dei parametri biometrici, di postura e dei materiali di ogni partecipante.

Mercoledì 27 Dicembre:

08,00 – 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento

10,00 - 13,00	Tecnica H&F (teoria e pratica)
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,30	Tecnica H&F (teoria e pratica)
16,30 - 18,00	Tecnica di tiro
18,00 – 19,15	Teoria + Preparazione atletica
19,15 – 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Giovedì 28 Dicembre:

08,00 – 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 11,30	Teoria + preparazione atletica
11,30 – 13,00	Tecnica di tiro
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,30	Teoria + preparazione atletica
16,30 - 18,00	Tecnica di tiro
18,00 – 19,15	Verifiche lavoro svolto
19,15 – 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Venerdì 29 Dicembre:

08,00 – 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 11,30	Teoria +preparazione atletica
11,30 – 13,00	Tecnica di tiro
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,30	Teoria + preparazione atletica

16,30 - 18,00	Tecnica di tiro
18,00 – 19,15	Verifiche lavoro svolto
19,15 – 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Sabato 30 Dicembre:

08,00 – 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 11,15	Teoria + preparazione atletica
11,15 – 12,45	Tecnica di tiro
12,45 – 13,00	Stretching
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 17,00	Partenza dei partecipanti

Responsabile Stage: Tiziano Faraoni *Rif: cell 349 7340672*

Docenti/Tecnici	Federica Cappelli	(preparatore atletico)
	Fabio Bibiani	
	Gino Antonio Focacci	
	Elena Forte	
	Martina Tampucci	
	Silvia Ribecai	
Collaboratori		
	Giovanni Riccò	(Hunter & Field)
	Angela Bibiani	(nutrizionismo)

Previa segnalazione a questo ufficio (segreteria@arcotoscana.org), potranno intervenire i tecnici personali. Specifichiamo che la prenotazione alberghiera e le spese di viaggio e permanenza saranno a carico degli stessi.

La segreteria.