



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO
COMITATO REGIONE TOSCANA



Stage Giovanile di tiro con l'arco
S. Albino di Montepulciano 26 – 30 Dicembre 2016

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 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 21 Dicembre**. L'iscrizione o l'eventuale rinuncia alla partecipazione alla gara dovrà essere inviata per conoscenza al comitato: toscana@pec.fitarco.it.

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.

Lunedì 26 Dicembre:

14,00 – 15,30	Arrivo partecipanti	<i>c/o Hotel tre stelle S.Albino di Montepulciano SI Tel: 0578798008</i>
16,00 – 20,00	Palestra Centro Civico di S.Albino P.za Le Calle Snc 53045 S.Albino di Montepulciano Gara Indoor 18mt Giovanile	
20,30	Cena in Hotel	

Martedì 27 Dicembre:

8,00 – 9,00	Sveglia - Colazione
9,30 - 10,30	Preparazione atletica
10,30 - 12,30	Metodologia di allenamento (teoria e pratica)
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,00	Preparazione Atletica (posture)

16,00 - 19,30 Metodologia di allenamento (teoria e pratica)

20,30 Cena in Hotel

Mercoledì 28 Dicembre:

8,00 – 9,00 Sveglia - Colazione

9,30 - 10,30 Preparazione atletica

10,30 - 12,30 Tecnica di tiro H&F

13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 17,00 Tecnica di tiro H&F

17,00 - 19,30 Teoria su parametri

20,30 Cena in Hotel

Giovedì 29 Dicembre:

8,00 – 9,00 Sveglia - Colazione

9,30 - 10,30 Preparazione atletica

10,30 - 12,30 Tecnica di tiro

13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 16,30 Preparazione Atletica (Equilibrio)

16,30 - 19,30 Tecnica di tiro

20,30 Cena in Hotel

Venerdì 30 Dicembre:

8,00 – 9,00 Sveglia - Colazione

9,30 - 10,30 Preparazione atletica

10,30 - 12,30 Tecnica di tiro

13,00 - 14,30 Pausa Pranzo

15,00 - 17,00 Partenza dei partecipanti

Responsabili Stage:	Tiziano Faraoni Raimondo Cipollini	<u>Rif: cell 349 7340672</u>
Docenti/Tecnici	Federica Cappelli Maria Pia Cecconi Fabio Bibiani Paola Bertone	(preparatore atletico) (tecnica di tiro) (tecnica di tiro) (metodologia allenamento)
Collaboratori	Alessandro Biagi	(Hunter & Field)

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

La segreteria.