



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO
COMITATO REGIONE TOSCANA



Stage Giovanile di tiro con l'arco
S. Albino di Montepulciano 26 – 30 Dicembre 2018

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 obbligatoriamente per conoscenza alla mail 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.

Mercoledì 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 21,30	Cena in Hotel Suddivisione in gruppi di lavoro.	

Giovedì 27 Dicembre:

08,00 – 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 13,00	Tecnica di tiro suddivisa per gruppi di lavoro

13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 17,30	Tecnica di tiro
18,00 - 19,15	Teoria (approccio mentale) + Preparazione atletica
19,15 - 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Venerdì 28 Dicembre:

08,00 - 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 11,30	Preparazione atletica (esercizi specifici per gruppo)
11,30 - 13,00	Tecnica di tiro
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,30	Preparazione atletica (esercizi specifici per gruppo)
16,30 - 19,15	Tecnica di tiro (allineamenti)
19,15 - 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Sabato 29 Dicembre:

08,00 - 09,00	Sveglia - Colazione
09,30 - 10,00	Riscaldamento
10,00 - 11,30	Preparazione atletica (equilibrio)
11,30 - 13,00	Tecnica di tiro (approccio all'H&F)
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 16,30	Teoria + preparazione atletica (equilibrio)
16,30 - 19,15	Tecnica di tiro (approccio all'H&F)
19,15 - 19,30	Stretching
20,30	Cena in Hotel

Domenica 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
Susi Grassini (H&F)
Tecnico Regione Marche

Collaboratori
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.