

# PROGRAMMA ALLENAMENTO FIORETTO GPG 2016/17

<b>CLASSE</b>	2005	cat. RAGAZZI / E
	2004	cat. ALLIEVI
	2003/2002/2001	cat. CADETTI / E
	2000/1999/1998	cat. GIOVANI / E
	prima del 1998	



**ASSOLUTI**

## PREPARATORE ATLETICO

Lunedì	18,00 - 19,00
Mercoledì	18,00 - 19,00
Giovedì	18,00 - 19,00 <i>Lavoro specifico</i>

### ALLIEVI - CADETTI - GIOVANI - ASSOLUTI

LUNEDÌ

18.00 - 19.00	Preparatore
19.00 - 19.30	GAMBE SCHERMA <u>TECNICHE</u> + LEZIONI
19.30 - 21.30	ASSALTI ESERCIZI E LEZIONI

### ALLIEVI - CADETTI - GIOVANI - ASSOLUTI + RAGAZZI

MARTEDÌ

18.00 - 18.20	Riscaldamento
18.20 - 18.45	GAMBE SCHERMA <u>ALLENANTI</u> + LEZIONI
18.45 - 21.30	ASSALTI ESERCIZI E LEZIONI

### ALLIEVI - CADETTI - GIOVANI - ASSOLUTI

MERCOLEDÌ

18.00 - 19.00	Preparatore
19.00 - 21.30	<u>GIRONE</u>

### ALLIEVI - CADETTI - GIOVANI - ASSOLUTI

GIOVEDÌ

18.00 - 19.00	Esercizi da tabella + <i>Preparazione Specifica x 8</i>
19.00 - 19.30	GAMBE SCHERMA <u>TECNICHE</u> + LEZIONI
19.30 - 21.30	ASSALTI ESERCIZI E LEZIONI

### ALLIEVI - CADETTI - GIOVANI - ASSOLUTI

VENERDÌ

18.00 - 18.20	Riscaldamento
18.20 - 19.00	ASSALTI CONTROLLATI / VIDEOANALISI
19.00 - 21.00	ASSALTI ESERCIZI E LEZIONI