

Didattica F.I.R. comunica che, in collaborazione con lo staff della franchige delle Zebre, organizza un corso di aggiornamento valevole per TUTTI gli allenatori "Livello 3 e 3+ "adulti" NUOVO ORDINAMENTO nei giorni di lunedì 9 luglio e martedì 10 luglio 2018 secondo il programma di seguito riportato:, presso la sede delle Zebre alla Cittadella del Rugby (Moletolo) a PARMA

### **Lunedì 9 Luglio 2018**

ore 9 – Riscaldamento degli atleti

ore 9.30 – Inizio test su salti e forza in palestra, velocità ed agilità in campo

ore 13 – Domande e risposte sul progetto dei test svolti con Giovanni Biondi, responsabile della preparazione atletico-fisica dello Zebre Rugby Club

### **Martedì 10 Luglio 2018**

ore 8.30 – Riscaldamento degli atleti

ore 9 – Inizio test su salti e forza in palestra, velocità ed agilità in campo

ore 12.30 – Domande e risposte sul progetto dei test svolti con Giovanni Biondi, responsabile della preparazione atletico-fisica dello Zebre Rugby Club

ore 14.30 – Seminario sul progetto di antropometria e nutrizione degli atleti dello Zebre Rugby Club a cura del dottor Federico Cioni e di Francesco Petronio di My Body Test.

ore 15 – Inizio test antropometrici con lo staff di My Body Test

Il corso avrà validità, per i nuovi Livelli allenatori 3 e 3 + "adulti", per i partecipanti (firmare il verbale del corso) la scadenza per il tesseramento sarà aggiornata al 30 giugno 2022 e la partecipazione sarà valida ad una delle due giornate.

Iscrizioni presso l' ufficio Centro Studi F.I.R. Mail [centrostudi@federugby.it](mailto:centrostudi@federugby.it) o direttamente presso la segreteria delle Zebre Iscrizioni a [segreteria@zebrerugbyclub.it](mailto:segreteria@zebrerugbyclub.it)