

CENTRO STUDI F.I.R. Info e iscrizioni c/o Comitati Regionali e "Centro Studi F.I.R"□

PARMA, c/o Sede Zebre Cittadella del Rugby (Moletolo)

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

Iscrizioni a segreteria@zebrerugbyclub.it o alla Mail centrostudi@federugby.it