



Lezioni di aree di  
competenza di Rugby  
Seniores

## CORSO 2 Federazione Italiana Rugby 14-18 Aprile 2026

	Mercoledì 15 aprile 2026	Giovedì 16 aprile 2026	Venerdì 17 aprile 2026	Sabato 18 aprile 2026
	8.15 Revisioni Varie	8.15 Revisioni Varie	8.15 Revisioni Varie	8.15 Revisioni Varie
	8.45 Docente GARBIN	8.45 Docente ANDREUCCI	8.45 Docente BIONDI	8.45 Docente BIONDI
	AULA Velocità e Accelerazioni	AULA Gestione degli infortuni	AULA Micro ciclo settimanale	AULA Pianificazione Allenamento Revisione varie
	10.30 Docente GARBIN	10.30 Docente ANDREUCCI	10.30 Docente MENOZZI	10.30 Docente BIONDI
	CAMPO Velocità e Accelerazioni PRATICA	AULA Esempi pratici	AULA Metodologia Allenamento	AULA ESAME SCRITTO SENIORES
<b>Martedì 14 aprile 2026</b>	12.45 PRANZO	12.45 PRANZO	12.45 PRANZO	12.45 PRANZO e FINE CORSO
	14.15 Docente BIONDI	14.15 Docente GARBIN	14.15 Docente BIONDI	14.15 Docente BIONDI
AULA Teoria e Metodologia ALL. Modello di Prestazione	GYM Pratica SALA PESI FORZA STRUTTURALE	AULA e CAMPO Le Espressioni della Forza	AULA Allenamento FEMMINILE	
16.30 Docente GARBIN	17.00 Docente ANDREUCCI	16.30 Docente MENOZZI	16.30 Docente BIONDI	
GYM Rinforzo Strutturale nel Rugby	PRATICA e AULA Gestione degli infortuni	PRATICA e AULA Gestione del Carico Psicologico e Metodologia d'Allenamento	PRATICA e AULA Programmazione dell'allenamento Review e Lavori di Gruppo	
CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO	CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO	CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO	CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO	

DOCENTI

**Biondi Giovanni (Resp.Corso)**  
Prep.Fisico FIR Coordinatore

**Garbin Silvano**  
Resp.Prepare.Fisico Colorno Rugby

**Dott.Menozi Andrea**  
Doc. UniPR e Psicologo dello Sport

**Andreucci Simone**  
Resp.Prepare.FFOO Rugby