CORSO 2° GRADO ALLENATORI 2008/2009
PROGRAMMA FASE RESIDENZIALE

Venerdì 19/06	ore 15.00-17.00	lezione "Esercizi a punteggio speciale"
		(valida come aggiornamento 2° e 3° grado)
	ore 17.15-19.00	partecipazione allenamento rappresentativa reg. maschile
	ore 19.30	visione TV gara World League Italia-Usa
	ore 21.00	cena
	dopo cena	gruppi di lavoro
Sabato 20/06	ore 08.00	sveglia
	ore 08.30	colazione
	ore 09.00-11.00	partecipazione allenamento rappresentativa reg. maschile (pesi)
		(valida come aggiornamento 2° e 3° grado)
	ore 11.30-13.00	lezione: il lavoro fisico
		(valida come aggiornamento 2° e 3° grado)
	ore 13.30	pranzo
	ore 15.00	Beach Volley: teoria e pratica
	ore 20.00	cena
	dopo cena	gruppi di lavoro
Domenica 21/06	ore 08.00	sveglia
	ore 08.30	colazione
	ore 09.00	esami
	ore 13.30	pranzo e chiusura Corso