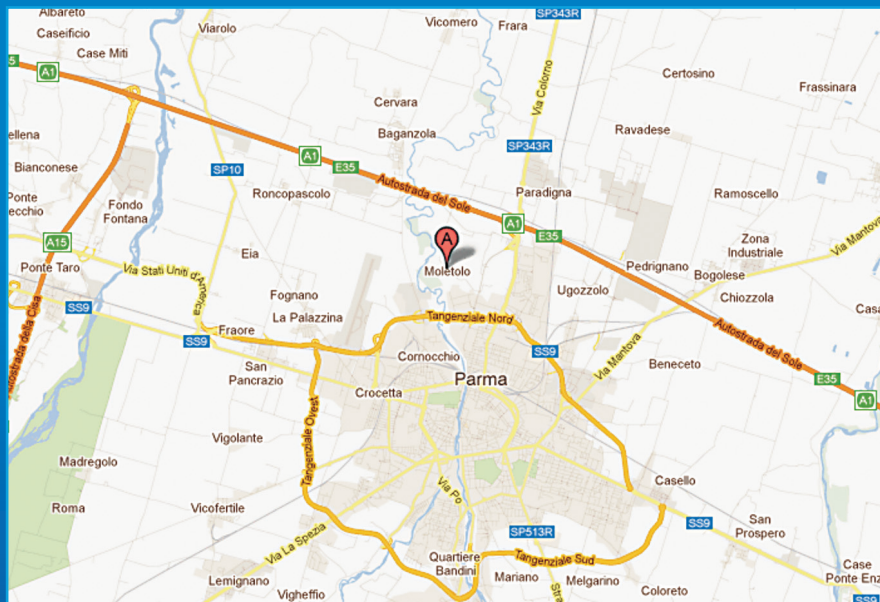


come raggiungerci



in auto _ uscita autostrada Parma, poi seguire indicazioni tangenziale su via Rastelli, quindi svoltare a sx via Anedda (ex via Moletolo)... arrivo

in treno _ da stazione FFSS di Parma prendere autobus n° 15

in bus _ autobus n° 15 fermata via Moletolo.
A 100 mt piscina comunale in via L. Anedda, 23/A ... arrivo

per coloro che necessitano di pernottamento e/o vitto in zona, disponiamo di convenzioni con

MY ONE HOTEL (500 metri dalla piscina) 0521 - 272727
referente Sig. Ruggeri

www.coopernuoto.it



Stage Valutativo Master

24 e 25
marzo 2012

piscine "G. Onesti"
Via L. Anedda, 23/A
Parma
zona Moletolo



SABATO 24 MARZO 2012

Ore 08,30

Saluto ai partecipanti e descrizione sulle modalità di svolgimento dello stage (Savelli Vincenzo, responsabile per Coopernuoto dell'organizzazione)

Ore 09,30

Allenamento in acqua con metodiche miranti al miglioramento delle qualità aerobiche (Morini Stefano, allenatore federale componente staff tecnico nazionale nuoto)

Ore 11,30

Palestra: ipotesi di circuito a secco propedeutico all'allenamento in acqua - Analisi Medica mirante all'attenzione su aspetti preventivi e cenni di alimentazione (Montagna Luca, medico sportivo e componente staff C.R.P. Centro Riabilitativo Parma e Corradi Andrea, preparatore atletico)

Ore 13,00

Termine lavori

Ore 15,30

Allenamento in acqua ed effettuazione del TEST DI MADER con spiegazione della finalità operativa del test stesso (Morini Stefano, allenatore federale componente staff tecnico nazionale nuoto) e riprese filmate per analisi biomeccanica della nuotata (Bernardini Sergio, esperto di analisi biomeccaniche e allenatore federale)

Ore 19,30

Termine lavori

DOMENICA 25 MARZO 2012

Ore 08,30

Allenamento in acqua con inserimento di esercitazioni per il miglioramento del gesto (Morini Stefano, allenatore federale componente staff tecnico nazionale nuoto)
Visione individuale dei filmati riguardanti la propria nuotata e suggerimenti biomeccanici (Bernardini Sergio, esperto di analisi biomeccaniche e allenatore federale)

Ore 13,00

Termine lavori

Ore 15,30

Allenamento in acqua finalizzato al miglioramento delle qualità lattacide.
Esercitazioni per partenze e virate. (Morini Stefano, allenatore federale componente staff tecnico nazionale nuoto)

Ore 19,30

Chiusura stage con consegna attestati di partecipazione

Stage Valutativo Master

INFORMAZIONI GENERALI

Lo stage si svolgerà con un minimo di 14 atleti e un massimo di 24. Se ci saranno ulteriori richieste (almeno 14), si ripeterà l'evento in date future.

MODALITA' D'ISCRIZIONE: Quota d'iscrizione € 250,00 da versare entro il 05.03.2012 con bonifico bancario intestato a Coopernuoto scsd via Asioli,9 Correggio (RE), su: Banca Reggiana - Ag. Correggio - **IBAN: IT09W0705866320000000040013**.

La conferma dell'avvio dello stage avverrà non oltre il 14.03.2012; nel caso non si raggiunga il minimo richiesto saranno restituite le quote versate. Richiedere modulo d'iscrizione via mail a podium@coopernuoto.it o via fax allo **0521 789441** e rispedirlo compilato, allegando copia della contabile di bonifico. Per ulteriori informazioni: Savelli Vincenzo 335.8713706

Per i tesserati Coopernuoto - Uninuoto - Podium Nuoto, la quota d'iscrizione è di € 200,00