

PROGRAMMA ATTIVITA' Fitae Camp



Venerdì, 5 aprile

arrivo entro le ore 15:30

AREA 1	AREA 2	AREA 3
16:00 - 19:30 Ritiro Squadra Nazionale Fitae-Itf	16:00 - 19:00 Corso e Allenamento Tecnico	17:30 - 19:00 Allenamento di benvenuto

ore 20:00 cena

Sabato, 6 aprile

AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:00 - 12:00 Ritiro Squadra Nazionale Fitae-Itf	09:30 - 10:50 Le diverse fasi dell'allenamento	09:30 - 10:50 Preparazione al combattimento
	11:00 - 12:30 Esercitazioni propedeutiche per rapidità ed elasticità	11:00 - 12:30 Taekwon-Do con mamma e/o papà

ore 13:00 pranzo

AREA 1	AREA 2	AREA 3
16:00 - 19:30 Ritiro Squadra Nazionale Fitae-Itf	15:30 - 17:30 Fitae senza frontiere	15:30 - 17:30 Fitae senza frontiere
	18:15 - 19:30 Sessione d'esame IV - VIII dan	15:30 - 17:00 Incontro formativo R.N.A.

ore 20:00 cena

Domenica, 7 aprile

AREA 1	AREA 2	AREA 3
09:00 - 12:00 Ritiro Squadra Nazionale Fitae-Itf	09:30 - 11:30 Allenamento sportivo	09:30 - 10:15 Risveglio muscolare
12:00 - 12:30 Esibizione Squadra Nazionale Fitae-Itf		10:30 - 11:30 Allenati con la Nazionale

CONSEGNA ATTESTATI DI PARTECIPAZIONE E CHIUSURA FITAE CAMP

ore 13:00 pranzo e partenza

N.B. Il presente programma potrebbe variarsi in orari, palestre e attività. Ogni variazione sarà comunicata in anticipo.

Maggiori Informazioni

Venerdì, 5 aprile

AREA 2	16:00 - 19:00	Corso Tecnico di recupero + Allenamento Tecnico (da cintura bianca in poi)
AREA 3	17:30 - 19:00	Benvenuti al Fitae Camp 2024. Allenamento divertente aperto a Bambini e Adulti, Genitori e Accompagnatori.

Sabato, 6 aprile

AREA 2	09:30 - 10:50	Incontro formativo riservato agli Insegnanti (con il Prof. Luca Martorelli)
	11:00 - 12:30	Allenamento per tutti (Insegnanti, atleti di Tkd e altre discipline) (con il Prof. Luca Martorelli)
AREA 3	09:30 - 10:50	Allenamento per Bambini
	11:00 - 12:30	Allenamento Bambini e Genitori.
AREA 2 e 3	15:30 - 17:30	Giochiamo con il Taekwon-Do. Facciamo squadra e divertiamoci. (Bambini e Adulti)
AREA 3	15:30 - 17:00	R.N.A. Potenza e Tecniche Speciali. Regolamento e confronto

Domenica, 7 aprile

AREA 2	09:30 - 11:30	Allenamento sportivo con gli allenatori della nazionale e con i Campioni
AREA 3	09:30 - 10:15	Risveglio muscolare per Accompanatori e Genitori
	10:30 - 11:30	Allenamento per Bambini con gli atleti della Nazionale Fitae-Itf