

Programma Logistico e Tecnico per Collegiale Team Italia Cheerleading

Sabato Pomeriggio	Inizio attività ore 14:00	Fine attività ore 18:15	Cena ore 20:00	Attività Studio o Ricreativa ore 21:30 - 23:00	Riposo in camera ore 23:30	
Tecnici preposti	Michele Pratesi	Alessandro Stecchi	Benedetta Sitzia	Silvia Sturani	Franca Casadei	Giampaolo Ciavolella
PROGRAMMA ALLENAMENTO DI SABATO						
Ore 14:00 - 14:30	RISCALDAMENTO Silvia	Attivazione muscolare	Allungamento			
Ore 14:30 - 16:00	ACROBATICA	3 Gruppi di lavoro da 30' minuti	- Flayer - Maschi - Femmine	1 Gruppo Flic e Salto da fermo	2 Gruppo Rondata Flic	3 Gruppo Rondata Salto
Ore 16:00 - 16:30	PARTNER STUNT COED					
	PREPARAZIONE FISICA	- Femmine	Preparazione C.O.R.E Postura			
Ore 16:30 - 17:00	GROUP STUNT COED	Studio difficoltà in salita e sopra.				
Ore 17:00 - 17:30	GROUP STUNT COED	- Studio discese	Studio specifico	avvitamento da diverse posizioni		
Ore 17:00 - 17:30	GROUP STUNT COED	- basket				
Ore 17:30 - 18:00	GROUP STUNT COED	verifica lavoro con gara di stunt				
Ore 18:00 - 18:15	ALLUNGAMENTO	- A COPPIE				

Programma Logistico e Tecnico per Collegiale Team Italia Cheerleading

Domenica	Inizio attività ore 07:30	Fine attività ore 16:00	Colazione ore 08:30	Pranzo ore 12:30	Riposo ore 13:00 - 14:00	
Tecnici preposti	Michele Pratesi	Alessandro Stecchi	Benedetta Sitzia	Silvia Sturani	Franca Casadei	Giampaolo Ciavolella
PROGRAMMA ALLENAMENTO DI SABATO						
Ore 07:30 - 08:00	PRE ALLENAMENTO	Corsa	Preatletici	Rinforzo Microtraumatico	Breve allungamento	Luogo: Spiaggia in base al tempo!!!
Ore 09:15 - 09:30	RISCALDAMENTO Benedetta	Attivo e Breve				
Ore 09:30 - 10:00	GROUP STUNT COED	basket				
Ore 10:00 - 11:00	GROUP STUNT COED	- Studio salite e discese collegate	Studio specifico	avvitamento da diverse posizioni		
Ore 11:00 - 12:00	ACROBATICA	3 Gruppi di lavoro da 20' minuti	- Flayer - Maschi - Femmine	1 Gruppo Trampolino	2 Gruppo Da fermo flic + salto	3 Gruppo Rondana flic salto
Ore 12:00 - 12:15	ALLUNGAMENTO					
Ore 14:15 - 14:30	RISCALDAMENTO Alessandro	Attivo e Breve				
Ore 14:30 - 15:00	JUMP	Lavoro in sincro				
Ore 15:00 - 15:50	GROUP STUNT COED	provare sequenza	partner stunt+ coed stunt + 2 basket			
Ore 15:50 - 16:00	ALLUNGAMENTO					