

**CORSO SPECIALIZZAZIONE TARGET SPRINT**

TSN BOLOGNA 16-18 LUGLIO 2021

**PROGRAMMA**

Venerdì 16 luglio ore 16,00 arrivo partecipanti – apertura corso

 Ore 16,00-16,30 presentazione corso

 Ore 16,30-18,30 tecnica di tiro

 Ore 18,30-19,00 discussione

Sabato 17 luglio ore 09,00- 12,00 preparazione fisica e programmi di allenamento

 0re 12,00-15,00 pausa pranzo

 Ore 15,00-18,30 esercizi pratici con atleti e corsisti

 Ore 18,30-19,00 discussione

Domenica 18 luglio ore 09,00-12,30 esercitazioni e lavori di gruppo

 Ore 12,30-13,00 conclusione corso- partenza partecipanti

Formatori **Engelbert ZELGER**

 **Ottaviano IULIANO**