



Rappresentativa Nazionale Vigili del Fuoco di Rugby



Valutazione funzionale
Roma (Capannelle) 12 – 13 febbraio 2010



Programma:

Giovedì 11 febbraio

Arrivo atleti e sistemazione logistica.

Venerdì 12 febbraio

Mattina

ore 7.30	colazione.
ore 8.15	briefing giornata, spiegazione test (sala didattica 1° piano impianto natatorio).
ore 8.30	riscaldamento.
ore 8.45	test in laboratorio:
	<ul style="list-style-type: none">▪ forza massima, relativa ed esplosiva degli a.s. e a.i. (distensione su panca, trazioni alla sbarra, ½ squat).
ore 12.30	presunta fine sessione test mattutini, defaticamento e doccia.
ore 13.00	pranzo.

Pomeriggio

ore 14.45	briefing giornata e spiegazioni test in laboratorio.
ore 15.00	riscaldamento
ore 15.30	test da campo:
	<ul style="list-style-type: none">▪ 30 m, test a navetta .
ore 18.00	presunta fine sessione test, defaticamento e doccia.
ore 19.00	la nazionale maggiore riceve una delegazione della rappresentativa nazionale VV.F. di Rugby
ore 19.30	cena.

Sabato 13 febbraio

Mattina

ore 8.00	colazione.
ore 9.00/9.15	briefing giornata e inizio valutazione tecnico-tattica (partita).
ore 9.30	riscaldamento pre-partita.
ore 10.00	partita valutativa.
ore 11.30	fina partita, defaticamento e doccia.
ore 12.00	debriefing raduno, consegna dei risultati e rientro proprie sedi.
ore 13.00	pranzo.

<p>Valutazione funzionale Roma (Capannelle) 12 – 13 febbraio 2010</p>
