



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:

- 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:

- 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 V.V.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 fine partita, defaticamento e doccia.
ore 12.00 debriefing raduno, consegna dei risultati e rientro proprie sedi.
ore 13.00 pranzo.

**Valutazione funzionale
Roma (Capannelle) 12 – 13 febbraio 2010**