

Rappresentativa Nazionale V.V.F. Calcio

Raduno a Roma - Capannelle 13 - 16 aprile 2010

Programma

Martedì 13 aprile 2010

Ore 19.00 Arrivo degli atleti e sistemazione logistica
Ore 19.30 Cena

Mercoledì 14 aprile 2010

Mattina

Ore 7.30 Consegna materiale tecnico da utilizzare per i test e per la trasferta a Viareggio.
Ore 8.00 Colazione.
Ore 9.00 Briefing giornata ed illustrazione della batteria di test.
Ore 9.30 Seduta di riscaldamento in preparazione delle prove.
Ore 9.45 Test in palestra:
1) valutazione della capacità di forza tramite Ergo-Jump (CMJ: Counter Movement Jump per valutare la capacità di forza esplosivo-elastica; CMJ/I: Counter Movement Jump a braccia libere, per valutare il contributo degli arti liberi nell'estrinsecazione della capacità di forza esplosivo-elastica; Stiffness Test: per valutare la reattività neuro-muscolare);
2) valutazione della capacità di resistenza tramite test di Lèger.

Ore 11.00 Test da campo:
1) valutazione della capacità di accelerazione:
- 20 m. con partenza da fermo (valutazione della capacità di accelerazione);
2) valutazione della capacità di velocità/rapidità:
- 20 con partenza lanciata (40 metri totali, con 20 metri di "lancio");
- valutazione del differenziale tra le due prove.

Ore 12.30 Fine della sessione dei test mattutini, defaticamento e doccia.
Ore 13.00 Pranzo.

Pomeriggio

Ore 16.00 Seduta tecnico - tattica in campo
Ore 17.00 Partita di allenamento
Ore 19.30 Cena

Giovedì 15 aprile 2010:

Ore 7.30	Colazione.
Ore 8.00	Partenza per Viareggio per l'incontro con l'Esperia Viareggio (squadra che milita in 1 ^a Divisione).
Ore 12.30	Pranzo presso il Comando Provinciale di Lucca.
Ore 16.30	Incontro di calcio: Esperia Viareggio – Rapp. Nazionale VV.F. di calcio.
Ore 19.30	Cena presso il Comando Provinciale di Lucca.
Ore 22.30	Riconsegna del materiale tecnico e pernottamento presso il Centro di Soggiorno Balneare dell'Opera Nazionale di Assistenza per il personale del C.N.VV.F. "Santa Barbara" di Tirrenia-Calambrone (Pi).

Venerdì 16 aprile 2010:

Ore 7.30	Colazione.
Ore 8,00	Partenza per il rientro ai Comandi di appartenenza.