



FMI CAMP: Autodromo dell'Umbria - Magione (PG), 18 – 23 Giugno 2017

PROGRAMMA GENERALE

DAY 1 (DOMENICA)

18:00 Controllo iscrizioni e consegna kit di benvenuto
20:00 Cena

DAY 2 (LUNEDI)

7:30 Sveglia
8:00 Colazione
9:00 Circuito
9:00-11:00 Seminario Dietista + Psicologa dello Sport
11:00-11:30 Break
11:30-12:30 Seminario Dietista + Psicologa dello Sport
12:30-14:30 Pausa pranzo
14:30-18:30 *Introduzione all'allenamento del motociclista*
18:30-19:30 Piscina/seminario
20:00 Cena

DAY 3 (MARTEDI) *Motocross (tecnico fuoristrada)*

7:30 Sveglia
8:00 Colazione
9:00 Circuito
9:00-10:00 Parte teorica
10:30-12:30 Parte pratica in campo da fuoristrada
12:30-14:30 Pausa pranzo
14:30-18:30 Parte pratica in campo da fuoristrada
18:30-19:30 Piscina/seminario
20:00 Cena

DAY 4 (MERCOLEDI) *Tecnici velocità*

7:30 Sveglia
8:00 Colazione
9:00 Circuito
9:00-10:30 Parte teorica
10:30-11:00 Break
11:30-12:30 *Tecnica di guida in pista*
12:30-14:30 Pausa pranzo
14:30-18:30 *Tecnica di guida in pista*
18:30-19:30 Piscina/seminario
20:00 Cena

DAY 5 (GIOVEDI) *Tecnici velocità + preparatore atletico*

7:30 Sveglia
8:00 Colazione
9:00 Circuito
8:30-10:30 *Lezione pratica preparazione atletica*
11:00-11:30 Break
11:30-13:00 *Tecnica di guida in pista*
12:30-14:30 Pausa pranzo
14:30-18:30 *Tecnica corsa e bici (aula e pista)*
18:30-19:30 Piscina/seminario
20:00 Cena

DAY 6 (VENERDI)

9:00 Colazione
10:00 Consegna diplomi e foto di gruppo
10.30- 13.00 Recupero mercoledì (tecnica di guida in pista)