

## FMI CAMP: Autodromo dell'Umbria - Magione (PG), 16 – 20 Luglio 2018

### PROGRAMMA GENERALE

- **DOMENICA 15 LUGLIO**

ORE 17:00 Controllo iscrizioni e consegna kit di benvenuto presso Autodromo dell'Umbria (PG)  
20:00 Cena

- **DAY 1 (LUNEDI)**

07:30 Sveglia  
08:00 Colazione  
09:00 Circuito  
09:00-11:00 *Introduzione all'allenamento del motociclista*  
11:00-11:30 break  
11:30-12:30 *Le metodiche di allenamento*  
12:30-14:30 pausa pranzo  
14:30-18:30 *Lezione pratica preparazione atletica*  
18:30-19:30 piscina/seminario  
20:00 cena

- **DAY 2 (MARTEDI)**

7:30 Sveglia  
8:00 Colazione  
9:00 Circuito  
9:00-11:00 *Lezione teorica Tecnica dei fondamentali della velocità.*  
11:00-11:30 break  
11:30-12:30 *Seminario Dietista*  
12:30-14:30 pausa pranzo  
14:30-18:30 *Lezione teorica e pratica preparazione atletica*  
18:30-19:30 piscina/seminario  
20:00 cena

- **DAY 3 (MERCOLEDI)**

7:30 Sveglia  
8:00 Colazione  
9:00 Circuito  
9:00-11:00 *Tecnica di guida in pista*  
11:00-11:30 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 4 (GIOVEDI)**

7:30 Sveglia

8:00 Colazione

9:00 Circuito

9:00-11:00 *Allenamento Fuoristrada*

11:00-11:30 break

11:30-12:30 *Allenamento Fuoristrada*

12:30-14:30 pausa pranzo

14:30-18:30 *Tecnica corsa e bici*

18:30-19:30 piscina/seminario

20:00 cena

**DAY 5 (VENERDI)**

9:00 Colazione

10:00 *Consegna diplomi e foto di gruppo*