

REGGIANA NUOTO

NUOTO AGONISTICO



CATEGORIA

Responsabile: Fabio Cuzzani

Tecnici: Filippo Barbacini

Vincenzo Piscopo

Preparatore: Filippo Barbacini

GIORNATE E ORARI

Di seguito troverete quelli che sono gli orari di allenamento nelle diverse vasche, una suddivisione negli spazi sarà poi proposta dal responsabile dell'attività una volta presa visione degli atleti.

Gruppo 1

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00 – 14.50	Palestra	Nuoto	Palestra	Nuoto	Palestra	Nuoto
14.50 – 15.40	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto
15.40 – 16.30	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	
16.30 – 17.20	Nuoto		Nuoto		Nuoto	
17.20 – 18.10						

Gruppo 2

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00 – 14.50		Nuoto		Nuoto		Nuoto
14.50 – 15.40	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto
15.40 – 16.30	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	
16.30 – 17.20	Nuoto		Nuoto		Nuoto	
17.20 – 18.10						

Gruppo 3

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
14.00 – 14.50						Nuoto
14.50 – 15.40	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	Corpo Libero	Nuoto	Nuoto
15.40 – 16.30	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	Nuoto	
16.30 – 17.20		Nuoto		Nuoto		
17.20 – 18.10						

I gruppi potranno variare nel corso della stagione così come potrà variare l'impegno in acqua e a secco a discrezione dello staff tecnico secondo l'impegno, il livello e l'obiettivo dell'atleta.



ESORDIENTI A

Responsabile: Alberto Delmonte

Tecnici: Jessica Daolio

Vincenzo Piscopo

Preparatore: Mattia Ferri e un secondo tecnico del Club Scherma Koala

GIORNATE E ORARI

Le giornate di allenamento rispetto alla scorsa stagione sono state cambiate per permettere a tutte le categorie degli esordienti di fare l'attività a "Corpo Libero" propedeutica al Pentathlon e al Triathlon. L'attività a "Corpo Libero" verrà fatta in collaborazione con il Club Scherma Koala.

Così come per l'attività in vasca anche per l'attività a "Corpo Libero" prevederà la presenza di due operatori.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16.00 – 16.50						Nuoto
16.50 – 17.40						Nuoto
17.20 – 18.10		Nuoto			Corpo Libero	
18.10 – 19.00		Nuoto	Nuoto		Nuoto	
19.00 – 19.50			Nuoto		Nuoto	



ESORDIENTI B

Responsabile: Vincenzo Piscopo

Tecnici: Alberto Delmonte

Cecilia Daolio

Preparatore: Mattia Ferri e un secondo tecnico del Club Scherma Koala

GIORNATE E ORARI

Le giornate di allenamento rispetto alla scorsa stagione sono state cambiate per permettere a tutte le categorie degli esordienti di fare l'attività a "Corpo Libero" propedeutica al Pentathlon e al Triathlon. L'attività a "Corpo Libera" verrà fatta in collaborazione con il Club Scherma Koala.

Così come per l'attività in vasca anche per l'attività a "Corpo Libero" prevederà la presenza di due operatori.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16.00 – 16.50						Nuoto
16.50 – 17.40						Nuoto
17.20 – 18.10	Ginnastica			Nuoto		
18.10 – 19.00	Nuoto			Nuoto		
19.00 – 19.50	Nuoto					



ESORDIENTI C

Responsabile: Laura Spaggiari

Tecnici: Tiziana Prampolini

Vincenzo Piscopo

Preparatore: Mattia Ferri e un secondo tecnico del Club Scherma Koala

GIORNATE E ORARI

Le giornate di allenamento rispetto alla scorsa stagione sono state cambiate per permettere a tutte le categorie degli esordienti di fare l'attività a "Corpo Libero" propedeutica al Pentathlon e al Triathlon. L'attività a "Corpo Libero" verrà fatta in collaborazione con il Club Scherma Koala.

Così come per l'attività in vasca anche per l'attività a "Corpo Libero" prevederà la presenza di due operatori.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
16.00 – 16.50						Nuoto
16.50 – 17.40						Nuoto
17.20 – 18.10			Ginnastica			
18.10 – 19.00			Nuoto			
19.00 – 19.50			Nuoto			

