

COLLEGIALE NAZIONALE ITALIANA CONTATTO PIENO

(LOW KICK – K1 RULES – FULL CONTACT)

16 -17 -18 SETTEMBRE 2022

SALA POLIVALENTE - 63064 CUPRA MARITTIMA (AP)

PROGRAMMA:

16 SETTEMBRE 2022

Accrediti Atleti e Cena.

17 SETTEMBRE 2022

Ore 9:00 Inizio Collegiale (peso-sparring)

Ore 10:00 Pausa

Ore 10:30 Lavoro Tecnico Atleti

Ore 12:00 Fine Allenamento

Ore 12:30 Pranzo

Ore 15:30 Sparring

Ore 16,30 Pausa

Ore 17:00 Lettura tattica dello sparring in chiave delle competizioni dove si utilizzano le SCORE MACHINES

Ore 18:30 Fine Allenamento

Ore 20:00 Cena

Fine Collegiale chi vuole resta a dormire e domenica fa un allenamento dalle 9:00 alle 10:00

INFO

- **Cipriani Antonio** (tel. 3289568459) e-mail: marche@federkombat.it;

INGRESSO AL PUBBLICO: GRATUITO

Cordiali Saluti