



# Programma Senior

## Giovedì 23 Maggio 2019

19.30-21.00 Iscrizioni

21.00-23.00 Andrea Klein "Gli stacchi stacchi da terra:  
un fondamentale indispensabile per lo sviluppo  
della forza" - (Lezione teorico-pratica)

## Venerdì 24 Maggio 2019

19.30-21.00 Iscrizioni

21.00-23.00 Luca Martorelli - Kick Boxing Light Contact:  
la difesa elusiva e il gioco di gambe

## Sabato 25 Maggio 2019

8.30-9.30 Iscrizioni

9.30-11.15 Elijah Everill - Lezione riservata a tecnici  
(allenatori, istruttori e maestri) e atleti agonisti

11.15-13.00 Simone Barbieri - Lezione riservata a tecnici  
(allenatori, istruttori e maestri) e atleti agonisti

13.00-15.00 Pausa pranzo e Iscrizioni

13.00-16.00 Luca Martorelli - Preparazione atletica per gli  
sport di combattimento (Lezione teorica)

15.30-16.45 Simone Barbieri

17.00-18.30 Elijah Everill

18.30 -19.15 Sparring libero con i campioni e gli atleti presenti

19.15-19.45 Foto con i Campioni e i Maestri

## Domenica 26 Maggio 2019

8.00-10.00 Iscrizioni

10.00-11.30 Simone Barbieri

11.30-13.00 Elijah Everill

13.00-14.00 Pausa pranzo

13.45-14.30 Prevenzione di tabagismo, alcoolismo e dipendenze  
nei giovani - Marco Ferrarese  
(lezione teorica per genitori e tecnici)

14.30-15.30 To lead by example: neuroni specchio ed educazione,  
allenamento e insegnamento - Michele Surian  
(lezione teorica per genitori e tecnici)

15.30-17.00 Simone Barbieri

17.00-18.30 Elijah Everill

18.30-19.15 Sparring libero con i campioni e gli atleti presenti

19.15-19.45 Foto con i Campioni e i Maestri e consegna diplomi

**Costo dello stage € 75 incluse tutte le lezioni, acqua  
minerale per tutti e 4 i giorni, diploma di partecipazione**