



FEDERAZIONE ITALIANA TIRO CON L' ARCO  
**COMITATO REGIONE TOSCANA**



Stage Giovanile di tiro con l'arco  
S. Albino di Montepulciano 26 – 30 Dicembre 2014

***Programma tecnico***

*Venerdì 26 Dicembre:*

14,30 – 16,00	Arrivo partecipanti	<i>c/o Hotel tre stelle S.Albino di Montepulciano SI Tel: 0578798008</i>
16,30 – 19,30	Palestra: Verifica Materiali e test	
20,30	Cena in Hotel	

*Sabato 27 Dicembre:*

8,00 – 9,00	Sveglia - Colazione
9,30 - 11,00	Preparazione atletica
11,00 - 12,30	Tecnica di tiro
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 17,00	Corretta alimentazione per un atleta
17,00 - 19,30	Tecnica di tiro
20,30	Cena in Hotel

*Domenica 28 Dicembre:*

8,00 – 9,00	Sveglia - Colazione
9,30 - 11,00	Preparazione atletica
11,00 - 12,30	Tecnica di tiro
13,00 - 14,30	Pausa Pranzo
15,00 - 17,00	Approccio mentale in gara/visualizzazione

17,00 - 19,30      Tecnica di tiro

20,30                      Cena in Hotel

Lunedì 29 Dicembre:

8,00 – 9,00              Sveglia - Colazione

9,30 - 11,00              Preparazione atletica

11,00 - 12,30              Tecnica di tiro

13,00 - 14,30              Pausa Pranzo

15,00 - 19,30              Materiali e loro messa a punto

20,30                      Cena in Hotel

Martedì 30 Dicembre:

8,00 – 9,00              Sveglia - Colazione

9,30 - 11,00              Preparazione atletica

11,00 - 12,30              Tecnica di tiro

13,00 - 14,30              Pausa Pranzo

15,00 - 17,00              Test di fine stage

17,00 - 18,30              Partenza dei partecipanti

Responsabile Stage:      Tiziano Faraoni      Rif: cell 349 7340672

Docenti:	Leonardo Terrosi	(tecnica di tiro)
	Fabio Bibiani	(tecnica di tiro)
	Gino Antonio Focacci	(tecnica di tiro)
	Paolo Del Nista	(tecnica di tiro)
	Paolo Sabbioni	(Materiali)
	Francesco Fogli	(Materiali)
	Federica Cappelli	(preparatore atletico)
	Angela Bibiani	(alimentazione)

Previa segnalazione a questo ufficio, potranno intervenire i tecnici personali.  
Specifichiamo che la prenotazione alberghiera e le spese di viaggio e permanenza saranno a carico degli stessi.

La segreteria.

Viale G. Milton 101 – 50129 Firenze – tel/fax 055 496243  
[www.arcotoscana.org](http://www.arcotoscana.org) - e- mail [fitarcotoscana@fitarco-italia.org](mailto:fitarcotoscana@fitarco-italia.org)