

PROGETTO CRESCITA

PATRIZIA GIALLOMBARDO 

DIRETTORE TECNICO DELLA NAZIONALE DI NUOTO ARTISTICO

DAVIDE TORREGGIANI 

PREPARATORE ATLETICO ACROBATICA - SQUADRE NAZIONALI



DOMENICA 21 APRILE
MILANO

PROGETTO CRESCITA

21 APRILE 2024 | 08:30-16:30

MATTINO

presso SALA A del Palazzo CONI, Via Piranesi 46, Milano

08:30-09:00

Accredito

09:00-09:15

Saluti istituzionali - Presentazione

09:15-11:15

Tecnica dei movimenti di base: "ROTAZIONI - Uso del corpo e della remata nei movimenti di rotazione"
PATRIZIA GIALLOMBARDO

11:15-11:30

Pausa

11:30-13:00

LE SPINTE NEL NUOTO ARTISTICO - Lezione Teorica
DAVIDE TORREGGIANI

13:00-14:00

Pausa

POMERIGGIO

presso Piscina "D.Samuele", via Trani, 1, Milano

14:15-16:30

Lezione pratica sui quattro gruppi di SPINTE A-B-P-C e SPINTE PAIR
riferite ai doppi
DAVIDE TORREGGIANI

16:30

Chiusura Lavori