



STAGE INVERNALE VERCELLI: 27 / 30 DICEMBRE 2023

PROGRAMMA

CONCENTRAMENTO per chi dorme in hotel a Vercelli

MERCOLEDI' 27 DICEMBRE, DIRETTAMENTE IN HOTEL ENTRO LE ORE
15.00 PER IL CHECK-IN

MERCOLEDI' 27 DICEMBRE,
PER TUTTI - APPUNTAMENTO IN SALA SCHERMA ALLE ORE 16.00
Pomeriggio: 16.30 - 19
Riscaldamento + Assalti liberi

GIOVEDI' 28 DICEMBRE
Mattino: 9.30 – 12.15
Preparazione atletica + Assalti liberi e lezione
Pranzo 13/13.15 – Pizza in sala - Pizza
Pomeriggio: 16.30 - 19
Riscaldamento + Assalti liberi e lezione

VENERDI' 29 DICEMBRE
Mattino: 9.30 – 12.15
Riscaldamento + Girone
Pranzo 13/13.15 – Pizza in sala - Pizza
Pomeriggio: 16.30 - 19
Riscaldamento + Eliminazione diretta

SABATO 30 DICEMBRE
PER CHI DORME IN HOTEL, CHECK-OUT ENTRO LE ORE 9.00

Mattino: 9.30 – 12.15
Preparazione atletica
Assalti liberi e gambe scherma

Lo stage finirà alle ore 12.30



**IL PROGRAMMA PUO' ESSERE MODIFICATO A DISCREZIONE DEI TECNICI
E' GARANTITA UNA LEZIONE PER ATLETA**

**PER TUTTI, OBBLIGATORIO PRESENTARSI IN SALA 30 MINUTI PRIMA CHE
INIZI L'ALLENAMENTO**

**TUTTI GLI ATLETI DOVRANNO PRESENTARSI CON L'EQUIPAGGIAMENTO IN
PERFETTO ORDINE
TUTTI GLI ATLETI DOVRANNO SEMPRE INDOSSARE LA CORAZZETTA**

MODOHOTEL – PIAZZA MEDAGLIE D'ORO 21 - VERCELLI

PRO VERCELLI SCHERMA – VIA MASSAUA 9A - Stadio Silvio Piola –