



ASD T.T. LIBERTAS SIENA

Organizza

Per tutto il mese di maggio una **serie di giornate di stage** di preparazione al prossimo impegno dei Campionati Italiani che si svolgeranno a Ponte di Legno nel mese di giugno.

Lo stage, **aperto a tutte le società della Toscana**, si svolgerà su n. 9 tavoli presso la palestra della Società Libertas (Palestra Scuola Elementare G. Pascoli, Via Nazario Sauro) e sarà effettuato sotto la direzione tecnica di:

- **FATAI ADEYEMO**
- **FRANCESCO AMIDEI**
- **NIKOLAY BOYADZHIEV**

Le quattro sedute di stage previste, sempre **dalle ore 17.00 alle ore 21.00**, consisteranno in allenamenti mirati, con cesti personalizzati a seconda delle caratteristiche di ognuno, schemi di gioco e preparazione atletica, e si svolgeranno nei seguenti giorni:

Mercoledì 5 Maggio
Mercoledì 12 Maggio
Mercoledì 19 Maggio
Mercoledì 26 Maggio

Programma 1° allenamento: **Regolarità – Ritmo – Metodologia di allenamento**

Il costo di ogni seduta di allenamento di 4 ore è di € 15,00 a partecipante; per chi volesse partecipare all'intera iniziativa è previsto un costo di € 50,00.

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a: Francesco Amidei (392-3399119); Roberta Chellini (338-8814628).