



CORSO 1 "Adolescenti" Federazione Italiana Rugby 19-23 Gennaio 2026

		martedì 20 gennaio 2026		mercoledì 21 gennaio 2026		giovedì 22 gennaio 2026		venerdì 23 gennaio 2026	
Aeree di competenza, Rugby Di Base, Rugby Giovanile, Abilità Motorie, Principi di Preparazione Atletica Giovanile		8.15	AULA Revisioni Varie	8.15	AULA Revisioni Varie	8.15	AULA Revisioni Varie	8.15	AULA Revisioni Varie
		8.45	Docenti GARBIN	8.45	Docente Tecnico FIPE	8.45	Docente BIONDI	8.45	Docente GENTILINI
		AULA	Tecnica della corsa veloce	AULA	Introduzione al sollevamento pesi e teoria degli esercizi di stacco, squat e strappo	AULA	Le ESPRESSIONI di FORZA e Costuzione di una seduta PESI, principi di Pesistica	AULA	Dalla multilateralita' alla specializzazione. Transizione bambini adolescenti
lunedì 19 gennaio 2026									
11.30	Docente BIONDI	10.30	Docente ROMANO	10.30	Docente Tecnico FIPE	10.30	Docente GENTILINI	10.30	Docente GENTILINI
AULA	Teoria e Metodologia ALL. Modello di Prestazione RUGBY	AULA	Judo e Rugby, angoli di forza, gesti coordinativi e giochi di lotta	GYM	Pratica di Stacco e Squat	AULA	Applicazione pratica teorie apprendimento Motorio Minirugby	CAMPO	Pratica in Campo Forza e Abilità Cognitive
CORREZIONI LAVORI DI GRUPPO		CORREZIONI LAVORI DI GRUPPO		CORREZIONI LAVORI DI GRUPPO		CORREZIONI LAVORI DI GRUPPO		CORREZIONI LAVORI DI GRUPPO	
POMERIGGIO		POMERIGGIO		POMERIGGIO		POMERIGGIO		POMERIGGIO	
14.30	Docente ROMEI	14.30	Docente ROMANO	14.30	Docente Tecnico FIPE	14.30	Docente DELLA CECA	14.30	Docente BIONDI
CAMPO	Rugby, principi e gestione di un allenamento	CAMPO	Pratica in CAMPO LOTTA	AULA	Teoria Esercizi Girata, Slancio Strappo	AULA	il RINFORZO STRUTTURALE nel Rugby e costuzione seduta pesi	AULA	ESAME SCRITTO GIOVANILE
16.30	Docente ROMEI	16.30	Docente BIONDI	16.30	Docente Tecnico FIPE	16.30	Docente GENTILINI		
AULA	Le abilità motorie necessarie. ALLENARE Densità, Intensità e Ritmo	AULA	Le ESPRESSIONI di FORZA e Costuzione di una seduta PESI, principi di Pesistica	GYM	Pratica	AULA	Applicazione delle Aree di sviluppo ludico -motorie		
CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO		CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO		CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO		CONSEGNA LAVORI DI GRUPPO			

DOCENTI
Giovanni BIONDI Resp. Prep. Fisica FIR - Responsabile Corso
Paolo GENTILINI Prep. Fisico FIR e Unione Rugby Capitolina
Enrico ROMEI Tecnico Formatore Didattica Nazionale
Felice ROMANO Docente SDS CONI e Prep. Naz. Judo e Lotta
Silvano GARBIN Prep. Fisico Rugby Colorno
Francesco DELLA CECA Prep. Fisico Zebre Rugby
Tecnico FIPE allenatore Squadre Nazionali Pesistica Da Definire Da Definire