



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 8.45 Docenti GARBIN	8.15 AULA Revisioni Varie 8.45 Docente Tecnico FIPE	8.15 AULA Revisioni Varie 8.45 Docente BIONDI	8.15 AULA Revisioni Varie 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 multilateralità 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	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