

RAMON GATO

***VOLLEY NEVER STOP
2021***



IN COLLABORAZIONE CON:

**A.S.D VIVA VOLLEY
VALPANTENA VOLLEY**

SCOPRI IL TUO POTENZIALE
FISICO - TECNICO - TATTICO - MENTALE

VOLLEY NEVER STOP

MASTER INTENSIVO



**PROGRAMMA DI MIGLIORAMENTO
FISICO / TECNICO / TATTICO PER
GIOVANI PALLAVOLISTI**

GIUGNO / LUGLIO 2021

1° SETTIMANA DAL 21 AL 25 GIUGNO

2° SETTIMANA DAL 28 /6 AL 2 LUGLIO

3° SETTIMANA DAL 5 AL 9 LUGLIO



A CHI E RIVOLTO IL PROGRAMMA?

UNDER - 13 FINO UNDER - 19

IL PROGRAMMA

MASTER BASICO

5 ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA

SINGOLO ALLENAMENTO GIORNALIERO
SOLO MATTINA O SOLO IL POMERIGGIO

MASTER INTENSIVO

10 ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA

DOPPIO ALLENAMENTO
MATTINA E POMERIGGIO

MASTER BASICO

5 ALLENAMENTI

€ 97

1 SETTIMANA

MASTER INTENSIVO

10 ALLENAMENTI

€ 197

1 SETTIMANA

ORARI PREVISTI

Mattino: Dalle 9:00 alle 11:00

Mattino: Dalle 11:00 alle 13:00

Pomeriggio: Dalle 15:00 alle 17:00

Pomeriggio: Dalle 17:00 alle 19:00

[ISCRIVITI ORA QUI](#)