

FENCING ACADEMY JESI

2017



e tu?

Preparazione
per la stagione 2017/2018
30 Luglio - 5 Agosto



Un'intensa settimana organizzata dal Club Scherma Jesi, il Club più titolato al mondo e dal Tour Operator Esitur in un connubio tra intensi allenamenti in pedana e di preparazione atletica durante tutta la settimana con i campioni olimpici e mondiali: **Daniele Garozzo - Giovanna Trillini - Valentina Vezzali Valerio Aspromonte Enrico Garozzo - Alice Volpi - Francesco Ingargiola.**

Fondamentale sarà la preparazione atletica sotto l'attenta guida della preparatrice della nazionale italiana di scherma **Annalisa Coltorti.**

I ragazzi saranno suddivisi per età e per capacità direttamente dai tecnici e saranno seguiti e aiutati da tutor, allenatori, campioni olimpici e preparatori.

Nell'edizione del 2016 hanno partecipato **atleti da 19 paesi provenienti da 5 continenti.**

Il fotografo ufficiale dei centri estivi 2017 sarà **Augusto Bizzi**, fotografo ufficiale della Federazione Scherma Italiana.

Tutte le foto al termine del camp saranno inviate ai ragazzi gratuitamente.

€ 750,00 una settimana tutto incluso

www.esitur.com/scherma
info@esitur.com



PREPARAZIONE ATLETICA E TEST

Il nostro obiettivo non è solo quello di far trascorrere ai ragazzi una splendida settimana di allenamenti con i loro idoli, ma anche quello di capire quali sono le personali capacità atletiche sottoponendosi ai test.



Annalisa Coltorti organizzerà degli esami a tutti ragazzi per valutare:

- **CAPACITÀ AEROBICA**
- **CAPACITÀ ANAEROBICA**
- **POTENZA MASSIMA ANAEROBICA** sia per arti superiori che inferiori
- **CAPACITÀ DI REAZIONE** specifica
- **VALUTAZIONE DELLA RAPIDITÀ** generale e specifica
- **VALUTAZIONE DELLA FLESSIBILITÀ**

Queste informazioni verranno consegnate a fine camp ad ogni singolo ragazzo e saranno utili per allenarsi anche nel corso dell'anno.

CLINIC

Potrai allenarti per un'ora, fuori dagli orari del camp, con un campione o fare lezione privata con un maestro.

Per prenotare l'orario puoi verificare il programma degli allenamenti e contattare Romina ad info@esitur.com comunicando l'orario e il giorno scelto.

È possibile prenotare anche un'ora privata di preparazione atletica con Annalisa Coltorti, sempre fuori dall'orario del camp.

