

VETERAN'S FENCING TRAINING

ALLENAMENTO MASTER FIORETTO E SPADA

A.S.D. Scherma Ostia, Via Domenico Baffigo 143 Ostia Lido (Roma)

Sabato 25 aprile 2015 Dalle 14:30 alle 18:30

QUOTA D'ISCRIZIONE: € 10,00 da versare sul posto

Inviare le pre-iscrizioni al Presidente del club dott. Enzo Zuanella all'indirizzo mail presidente@schermaostia.com o mariagiulia.ruco@gmail.com tel 3381420018

La **partecipazione** è **aperta** a tutti gli iscritti alla Federazione Italiana Scherma presso società schermistiche in regola con la visita di idoneità.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:

ore 14:30 arrivo e accoglienza partecipanti

14:45/15:15 attivazione muscolare, gambe scherma

15:30/16:30 esercizi a coppie nell'arma scelta, simulazioni, assalti controllati turn over

16:30/16:45 break e cambio arma per chi lo desidera

16:45/17:15 straching dinamico, gambe scherma

17:15/18:15 esercizi a coppie nell'arma scelta, simulazioni, assalti controllati turn over

18:15/18:30 straching defaticamento, recupero, termine dei lavori

I partecipanti devono avere la loro attrezzatura di scherma e una tuta da ginnastica.

I lavori saranno coordinati dall'istruttrice Ruco Maria Giulia.

Al termine dell'allenamento sarà possibile organizzarsi per una cena insieme.