

AGONISTICA

3 ALLENAMENTI A SETTIMANA

3 ALLENAMENTI DI 80'
O 2 ALLENAMENTI DI 120'

RISERVATO AI SOLI ATLETI IDONEI

RITENUTI IDONEI AL PERCORSO DA PARTE DELLA DIREZIONE TECNICA E CHE RAPPRESENTERRANNO L'ASSOCIAZIONE IN OCCASIONE DELLE COMPETIZIONI FEDERALI INDIVIDUALI ED A SQUADRE.

Il massimo livello di impegno per chi vuole **competere** e raggiungere **traguardi importanti**.

Un programma completo e personalizzato che unisce **tecnica, tattica, preparazione fisica e mentale** per sviluppare l'atleta a 360°.

Allenamenti di alto livello, **obiettivi chiari** e **passione** senza compromessi.

COSA IMPARERANNO



TECNICA

Affinamento dei colpi in ogni situazione di gioco



TATTICA

Lettura avanzata del gioco e strategie per dominare l'avversario



PREPARAZIONE FISICA

Forza, resistenza, esplosività, velocità e prevenzione infortuni



COMPETITIVITÀ

Gestione della pressione e abitudine alla vittoria



MENTALITÀ

Concentrazione, fiducia e determinazione nei momenti chiave



CRESCITA CONTINUA

Percorso mirato per raggiungere il massimo del potenziale



3 ALLENAMENTI
DA 80 MINUTI
A SETTIMANA

OPPURE
2 ALLENAMENTI
DA 120 MINUTI



IL NOSTRO APPROCCIO

- ✓ Programmazione avanzata e individualizzata in base alle caratteristiche dell'atleta.
- ✓ Allenamenti intensi e specifici per migliorare ogni dettaglio del gioco.
- ✓ Preparazione fisica e mentale d'eccellenza per affrontare al meglio ogni competizione.
- ✓ Partecipazione ai tornei federali individuali e a squadre.
- ✓ Monitoraggio costante e feedback per una crescita continua e misurabile.

**LAVORIAMO OGNI GIORNO
PER FAR EMERGERE IL TUO POTENZIALE!**



3 ALLENAMENTI
DA 80 MINUTI
A SETTIMANA

oppure 2 da 120 minuti



COSTO ANNUALE

€ 1550,00



DIVISIBILE IN 2 RATE

I rata € 850,00

II rata € 700,00



Via Monte Nero, 15
Garbagnate Milanese (MI)



Info e iscrizioni
+39 351 6344666

