



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
SETTORE PALLANUOTO



Tecnico: .....

Referente Regionale: .....

Data: ..... Firma: .....



A cura di: *Alessandro Campagna – Amedeo Pomilio – Giovanni Melchiorri*

Tecnico: .....

Data di Nascita: ..... Luogo: .....

Indirizzo: .....

Società: ..... Sede: .....

Campionato Squadra Assoluta: .....

Attività Lavorativa: .....

Cellulare:..... E-mail: .....

Qualifica Tecnico: .....

Tessera FIN: ..... Anno di Rilascio: .....

Altri Incarichi in Società: .....

Categoria della Squadra Allenata: .....

Atleti Tesserati per Categoria nella Società:

Under 13: ..... Under 15: ..... Under 17: .....

<b>Numero di Allenamenti Settimanali in Acqua</b>		
Under 13	Under 15	Under 17

Note:

.....  
.....  
.....

<b>Tipologia di Spazi Acqua a disposizione</b> <i>(in corsia o campo, dimensioni di vasca e profondità)</i>			
	Under 13	Under 15	Under 17
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....

.....

.....

<b>Sedute di Nuoto Settimanali</b>			
	Under 13	Under 15	Under 17
Numero			
Ore Complessive			
<b>Tipologia</b>			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....

.....

.....

<b>Sedute di Tecnica di Gambe Settimanali</b> (es. scivolamenti, cambi di assetto, salti, tipi trudgeon, gambe orizzontali, gambe verticali etc.)			
	Under 13	Under 15	Under 17
Numero			
Ore Complessive			
Tipologia e Durata			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....  
 .....  
 .....

<b>Gioco: Partita/Tattica</b> (es. pressing, uomo in più etc.)			
	Under 13	Under 15	Under 17
Numero			
Ore Complessive			
Tipologia e Durata			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....

.....

.....

<b>Sedute a Secco</b>			
	Under 13	Under 15	Under 17
Numero			
Ore Complessive			
Tipologia e Durata			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....

.....

.....

<b>Sedute di Prevenzione della Spalla</b>			
	Under 13	Under 15	Under 17
Numero			
Ore Complessive			
Tipologia e Durata			
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			

Note:

.....

.....

.....