

# FIGHTING SPORT TRAINING 2020

Preparazione fisica e tecnica per la carriera agonistica  
Sparring Day

con il Tecnico membro Teacher School WYF - Allenatore Sportivo della Nazionale

## Florian Spechtenhauser

**24 Ott. - 14 Nov. - 12 Dic.**

**3 incontri Brunico – Hombu Dojo**

**13<sup>30</sup>-16<sup>00</sup> (14 partecipanti)**

Rispettare le regole di igiene e di protezione nell'associazione – allenarsi insieme in modo sano

### ALLENAMENTO SPORTIVO RISERVATO AGLI AGONISTI E SPORTIVI

**24.10.20**

**14.11.20**

**12.12.20**

- Preparazione fisica alle competizioni Yoseikan Fighting
- Studio strategie da combattimento
- Programmazione preparazione individualizzata
- Sessioni d'allenamento per la analisi tecnica
- Programmi specifici per le discipline da gara
- Feedback finale e analisi video
- Uso dell'attrezzatura sportiva
- Programmazione e schede per la corsa e per la forza

**ULTERIORI INFORMAZIONI SU: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it)**

Iscrizione **ONLINE** + relativo versamento della quota (verificare la disponibilità).

**LE ISCRIZIONI ONLINE: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it).**

**Contributi:**

1 Sessione d'allenamento = 50 € (09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>) o (13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>)

2 Sessione d'allenamento = 90 € (09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>) o/e (13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>)

3 Sessione d'allenamento = 120 €

5 Sessioni d'allenamento = 185 €

**NB:** per usufruire del contributo agevolato "in anticipo" il versamento deve essere effettuato prima dell'inizio dei corsi

**Modalità di pagamento:** versamento bancario – IBAN: IT46

**Y058 5658 2400 1057 0005 800**

Iscrizione: Online sul sito [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it) (per la riservazione è determinante la data dell'iscrizione)

**Crediti per l'inserimento nella squadra agonistica "Team Alto Adige"**

L'allenamento viene svolto in rispetto al norme vigenti delle normative COVID. Consultate sul sito le indicazioni.

**TERMINE D'ISCRIZIONE: verificare la disponibilità**

## FIGHTING SPORT TRAINING 2020

Physische Vorbereitung e Aufbau training per Wettkampfkariere  
Sparring Day

mit dem Techniker der WYF Teacher School – Sportlicher Trainer der Nationalmannschaft

**Florian Spechtenhauser**

**24. Okt. - 14. Nov. - 12. Dez.**

**3 Treffen in Bruneck – Hombu Dojo**

**13<sup>30</sup>-16<sup>00</sup> (14 Teilnehmer)**

Allgemeine Hygiene- und Schutzmaßnahmen im Verein beachten - Gemeinsam gesund trainieren

**SPORTTRAINING FÜR ALLE WETTKÄMPFER – KADER – LANDESKADER UND SPORTLER**

**24.10.20**

**14.11.20**

**12.12.20**

- Sportliche Vorbereitung auf die Wettkämpfe Yoseikan Fighting
- Studium der individuellen Strategie im Wettkampf
- Individuelle Programmerstellung
- Training Session und technische Analyse
- Spezifische Programme für die Wettkampftypologie
- Feedback und Videoanalyse
- Gebrauch der Trainingsgeräte
- Lauf- und Kraftprogrammierung

Weiter Informationen gibt es auf: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it)

ONLINE Einschreibung + Überweisungsbestätigung (überprüfe die Verfügbarkeit).

**LE ISCRIZIONI ONLINE: [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it).**

Unkostenbeiträge für die Teilnahme:

1 Trainingseinheiten = 50 € (09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>) o (13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>)

2 Trainingseinheiten = 90 € (09<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>) o/e (13<sup>00</sup>-15<sup>30</sup>)

3 Trainingseinheiten = 120 €

5 Trainingseinheiten = 185 €

NB: Die Unkostenbeiträge – „im Voraus“ müssen bei Anmeldung bezahlt werden

Überweisungen: Banküberweisungen auf –

IBAN: IT46 Y058 5658 2400 1057 0005 800

Einschreibung und Platzreservierung: nur über [www.yoseikan-suedtirol.it](http://www.yoseikan-suedtirol.it) (Verfügbarkeit der Plätze)

Kredits für die Teambildung "Team Südtirol"

Das Training findet in Anwendung der gesetzlich vorgeschriebenen allgemeinen Hygiene- und Schutzmaßnahmen COVID im Verein statt. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage

**Anmeldetermin ONLINE – kontrolliere die Verfügbarkeit der Teilnehmerplätze**