

CORSO ROSSO (agonistica Silver FGI)

Il corso rosso è rivolto ad atlete selezionate per la partecipazione al campionato FGI silver.

Si tratta di un corso agonistico dove le atlete si preparano per competere a livello regionale e nazionale, svolgendo una preparazione mirata attraverso un numero di ore di allenamento più elevato rispetto ai corsi tradizionali.

Sviluppando la forza, la potenza, l'agilità, la flessibilità e la grazia, essenziali per questa disciplina.

I nostri tecnici, tutti con formazione federale, si occupano della programmazione e dell'accompagnamento dell'atleta nel suo personale percorso agonistico all'interno di questa disciplina.

