

ORGANIZZAZIONE RADUNO AKI DEL 23/08/2025

- Ore 14 – 15: accredito con consegna vestiario e briefing tecnici
- Ore 15: inizio raduno
- Ore 17:00 fine raduno e riunione pre-trasferta
- Ore 17:30: conclusione

RISCALDAMENTO GENERALE ESEGUITO DALL'ATLETA PIU' ALTO IN GRADO

KUMITE

Tecnico Coordinatore: Andrea Arena

Tecnici a supporto: Rossano Rubicondi, Enrico Tempesta

Arbitri a supporto: Fabrizio Tarulli, Fabio Castellucci

Allenamento:

- Kihon di attivazione e di rifinitura (30 minuti)
- Mini-incontri con il supporto degli arbitri (1 ora e 20 minuti)

KATA

Tecnico Coordinatore: Andrea Ferraro

Tecnici a supporto: Alessio Diana, Mirka

Allenamento:

- Kihon di attivazione e di rifinitura (25 minuti)
- Esecuzione dei kata principali: Sesan, Sanseru, Kururunfa, Sepai, Superimpei (1 ora)
- Visione delle squadre (25 minuti)