

## il III Modulo



Lucia Bocchi ha aperto il modulo introducendo gli allievi nel mondo dello sci alpino, fornendo una panoramica sulla tecnica, le discipline e le criticità, proponendo analisi di caso.



Homar Leuci, reduce dal record mondiale di apnea in assetto costante, ha mostrato un allenamento tipo nella piscina della Canottieri Olona e ha fornito agli allievi i primi rudimenti della sua disciplina. Poi Omar Vergallo ha raccontato il mondo della Kick Boxing, con una dimostrazione di allenamento in aula insieme alla sua atleta Cristina Caruso.



In aula Giada Tonelli e Sandro Gamba hanno portato l'Imagery e le tecniche di Rilassamento, per concludere con la testimonianza importante di Stefano Tirelli, ideatore del protocollo TCS - Tecniche Complementari Sportive, e preparatore atletico della Nazione Inglese di Calcio.



I ragazzi, infine, hanno assistito a un allenamento a secco presso la Canottieri Milano.

