

***FOOTBALL SPECIFIC
TRAINING DAY***



**ALL ROUND SPORT & FITNESS
COMPLEX**

07 DICEMBRE 2009

ROME, ITALY



"Grid Iron Development" in collaborazione con "All Round Sport & Fitness" organizza il giorno 7 Dicembre 2009 il primo "Football Specific Training Day".

Questo evento ha lo scopo di illustrare tutti gli esercizi fondamentali, sia in sala pesi che sul campo, per preparare il fisico all'attività del football americano, inoltre verrà rappresentata l'importanza dell'alimentazione ed il ruolo che quest'ultima gioca all'interno delle preparazioni atletiche.

Lo staff che presiederà il *training day* sarà composto da esperti che lavorano nel campo della preparazione fisica e da giocatori professionisti che lavorano sul campo

✘ **Brock Olivo**, ex-NFL player, Head Coach Squadra Nazionale Italiana e Personal Trainer

✘ **Chris Manderino**, ex-NFL player, attuale Serie A football player

✘ **Andrea Reali**, Strength & Conditioning Coach, Squadra Nazionale Italiana, Player Blue Team

✘ **Mirko Silvestri**, Direttore Sportivo - All Round Circolo Sportivo, Roma. Laurea in Scienze Motorie, Specializzato Marketing & Mgmt dello Sport

✘ **Gianfranco Gargano**, Direttore Tecnico - All Round Circolo Sportivo, Roma. Laurea in Scienze Motorie, Specializzato Preventiva & Adattava

✘ **Luca Anzalone**, Nutrizionista - All Round Circolo Sportivo, Roma. Laurea in Scienze Dietetiche e Fisioterapia

PROGRAMMA

09.00 – Registrazione

10.00 – “Alimentazione dei Campioni”: L’importanza della dieta mirata all’alta prestazione degli atleti.
Carboidrati – GI: alto vs basso e gli effetti sulla prestazione

Proteine – Il quanto e il quando

Grasso – il buono vs il cattivo

11.00 – In Campo: Clinic Preparazione Atletica (Velocità, Agilità e FOOTBALL-Specific Conditioning)

13.00 – Pranzo

15.00 – Dimostrazioni in sala pesi: I 5 Esercizi in palestra più Importanti nel Prepararsi al Football Americano**(proposti a secondo agli atrezzi tipici trovati nelle palestre pubbliche Italiane)**

1 Hang Clean (Girate)

2 Squat

3 Bench Press (panca piana con bilanciere)

4 Jerk Press (Slanci verticali ESPLOSIVE con bilanciere)

5 Walking Lunge (Affondi camminando)

+ gli esercizi supplementari (a breve)

17.00 – Ripasso e Sommario: Periodizzazione del Training Off-Season vs Pre-Season. FAQ e saluto da Coach Brock Olivo.

Il costo del training day è di **€ 60,00** ed include:

una t-shirt del training day by Russell Athletics

uno short del training day by Russell Athletics

pranzo

accesso alla sala pesi

accesso al campo (coperto in caso di condizioni climatiche avverse)

materiale didattico

scheda d’allenamento (via mail)

NB: E’ obbligatorio per ogni atleta partecipare al "Football Specific Training Day" con scarpe di ginnastica con suola liscia

Il numero massimo di atleti accettati al clinic sarà di **60 pax**, per iscriversi è necessario inviare una e-mail con il proprio nome, cognome, taglia di t-shirt e shorts a: gridirondevelopment2799@gmail.com

Il termine delle iscrizioni è fissato al **26 novembre 2009**.

Grid Iron Development

James Brockman Olivo

Bart Iaccarino