

**Programma Accademia Insegnanti 3-4-5 Ottobre 2014**

*Venerdì pomeriggio:*

**15.30/17.30:** Biu jee, principi e fondamenti

**18.00/19.30:** FioreRosso training

*Sabato:*

**9.30/10.30:** FioreRosso training

**11.00/13.00:** divisione in due gruppi che lavoreranno rispettivamente dinamiche di lotta a terra e agoghè (ins. Aschero/Sanchi)

Pranzo

**15.00/17.30:** programmi base correlati al lavoro svolto in mattinata

**18.00/19.30:** Fiorerosso training

Cena

*Domenica:*

**9.30/10.30:** tecniche ed esercizi a vuoto dei programmi base

**10.30/12.30:** programmi base

**12.30/13.30:** introduzione e utilizzo del chi dan e chi sau nei programmi base

**13.30/14.00:** FioreRosso Training: protocollo N.E.T.

Conclusione del lavoro svolto

Pranzo

