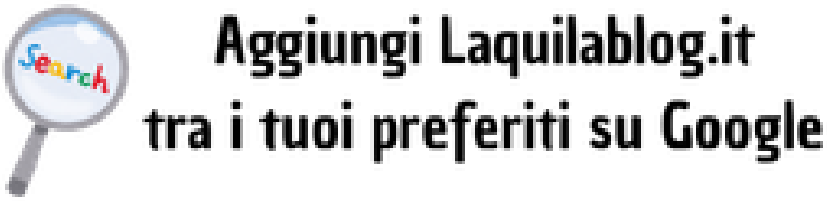
Paganica Rugby, concluso lo Speed Camp

Luglio 30, 2024



L'AQUILA – Si è concluso nel fine settimana l'evento sportivo denominato "Speed Camp", organizzato da Giulio Zecca e Francesco Farina al quale hanno partecipato gli atleti della prima squadra del Paganica Rugby.
Prof. Zecca:"Sono state 5 settimane di lavoro super specialistico, svolto sia in campo che in palestra, mirato a migliorare la tecnica di corsa e la velocità massima, parametri che non sempre vengono allenati durante una preparazione standard".
Francesco Farina, preparatore atletico della prima squadra: "Abbiamo trovato il gruppo dei ragazzi molto disponibile, motivato e concentrato sul lavoro da svolgere, gruppo che non ha mai smesso di allenarsi dopo la fine del campionato scorso. Contiamo che questo ci farà partire in condizioni migliori per la nuova stagione di Serie A2 che ci aspetta".
"I risultati del lavoro personalizzato per ogni singolo atleta sono stati in linea con le aspettative. Adesso faremo un periodo di scarico e dopo ferragosto riprenderemo con la preparazione atletica standard curando gli altri aspetti oltre alla velocità".

Nelle foto allegate, Giulio Zecca e Francesco Farina con i giocatori del Paganica Rugby durante lo "Speed Camp".


Aggiungi Laquilablog.it
tra i tuoi preferiti su Google