

**NOVEMBRE 2007**

1 gio  
 2 ven  
 3 sab  
 4 dom  
 5 lun  
 6 mar  
 7 mer  
 8 gio  
 9 ven  
 10 sab  
 11 dom  
 12 lun  
 13 mar  
 14 mer  
 15 gio  
 16 ven  
 17 sab  
 18 dom  
 19 lun  
 20 mar  
 21 mer  
 22 gio

23 ven CF  
 24 sab 1^ Sessione Rilassamento, normalizzazione e potenziamento della respirazione, grandi articolazioni superiori, introduzione alla scansione dei movimenti (parte 1).  
 25 dom  
 26 lun  
 27 mar  
 28 mer  
 29 gio

30 ven CF  
 1 sab 2^ Sessione Rilassamento, respirazione, articolazioni superiori e inferiori, la pelle come veicolo di informazioni, sincronia corticale (parte 2), narici: equilibrio e lateralità.

**DICEMBRE 2007**

1 sab CF  
 2 dom  
 3 lun  
 4 mar  
 5 mer  
 6 gio  
 7 ven  
 8 sab  
 9 dom  
 10 lun  
 11 mar  
 12 mer  
 13 gio  
 14 ven  
 15 sab  
 16 dom  
 17 lun  
 18 mar  
 19 mer  
 20 gio  
 21 ven  
 22 sab  
 23 dom  
 24 lun  
 25 mar  
 26 mer  
 27 gio  
 28 ven  
 29 sab  
 30 dom  
 31 lun

14 ven CF  
 15 sab 3^ Sessione Rilassamento totale con contrazioni parziali, utilizzo delle articolazioni in ordine casuale e contemporaneità di azioni, a pelle come veicolo di informazioni, sincronia corticale (3).  
 16 dom  
 17 lun  
 18 mar  
 19 mer  
 20 gio  
 21 ven  
 22 sab  
 23 dom  
 24 lun  
 25 mar  
 26 mer  
 27 gio  
 28 ven  
 29 sab  
 30 dom  
 31 lun

**GENNAIO 2008**

1 mar  
2 mer  
3 gio  
4 ven  
5 sab  
6 dom  
7 lun  
8 mar  
9 mer  
10 gio

11 ven CF  
12 sab 4^ Sessione  
13 dom  
14 lun  
15 mar  
16 mer  
17 gio

Potenziamento della respirazione (2), utilizzo consecutivo delle articolazioni superiori, memorizzazione di contrasti, gestione del busto, rilassamento del cristallino, sincronia corticale (parte 4).

18 ven CF  
19 sab 5^ Sessione

Respirazione/rilassamento, articolazioni fini: divisione propriocettiva tra muscoli flessori ed estensori delle dita, stimolazione della percezione, sincronia corticale (parte 5).

20 dom  
21 lun  
22 mar  
23 mer  
24 gio  
25 ven  
26 sab  
27 dom  
28 lun  
29 mar  
30 mer  
31 gio

**FEBBRAIO 2008**

1 ven CF  
2 sab 6^ Sessione  
3 dom  
4 lun  
5 mar  
6 mer  
7 gio

Introduzione del concetto di "territorio" per la prevenzione della ritenzione di liquidi come fattore di calo di prestazioni, valutazione di interventi e trattamenti preventivi in funzione della gara e loro conseguenze sulle prestazioni.

8 ven CF  
9 sab 7^ Sessione

Specializzazione della scansione dei movimenti in funzione della guida estrema. Il "territorio" (parte 2).

10 dom  
11 lun  
12 mar  
13 mer  
14 gio  
15 ven  
16 sab  
17 dom  
18 lun  
19 mar  
20 mer  
21 gio

22 ven CF  
23 sab 8^ Sessione

Il "territorio" (parte 3)  
Riepilogo ed esercitazioni conclusive.

24 dom  
25 lun  
26 mar  
27 mer  
28 gio