

WEEK END TUTTO FRANCESE..

Doveva nascere FISa per rivedere in Italia un week end tutto dedicato alla Savate, 2 stages (sabato 29 a Genova e Domenica 30 a Milano) con il pluricampione mondiale e preparatore della Nazionale Francese Fathi Mirà arrivato direttamente da Parigi. **Di Rita Donzella**

Grosso entusiasmo da parte di tutti e il numero di circa 173 presenze (tra istruttori ed atleti) lo conferma senza ombra di dubbio. Atleti provenienti anche dalla Svizzera del Maestro **Andrea Ferraro** e da Rovereto del Maestro **Abate Daniele**.

Il mattino era dedicato a tutti i tecnici. La lezione si basava quasi tutta sulla teoria, Fathi ha spiegato tutta la pianificazione giorno per giorno delle ultime 2 settimane di preparazione per un atleta che deve svolgere una competizione di alto livello,

sia per chi ha la possibilità di allenarsi 1 volta al giorno o 2 volte al giorno. Sul finire della mattinata ha preso alcuni tecnici ed ha utilizzato i guanti da passata dimostrando in che maniera si dovevano adoperare.

Il pomeriggio dedicato ad atleti di tutti i livelli. Cominciando con un lento riscaldamento lavorando con diretti al viso e colpi di piede in linea bassa alternato man mano da stretching. Successivamente lavorando a tutte le situazioni di sposta-

menti e mobilità su degli attacchi sia di piede che di pugno con colpi di rimessa. Lo stage è stato basato tutto su tattica e tecnica con cambi veloci di ritmi.

Non sono mancati gli esercizi sia per la forza esplosiva che per la velocità e quelli isometrici. Alla fine delle 3 ore circa di allenamento, si passava dei round liberi con i cambi di coppie.

Nel discorso finale tra i saluti e ringraziamenti, Fathi si è complimentato per il livello tecnico visto sia a Genova che a Milano e dopo il saluto tutti hanno approfittato per autografi e foto di rito.

Il responsabile regionale **Marco Gilotti** ha annunciato che per i prossimi mesi inviterà Fathi a Roma per un altro interessante stage...

Grazie FISa per questo week-end tutto francese!!!!....

