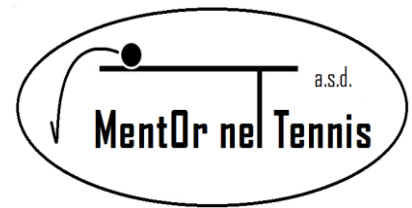


TRAINING LAB



**ASD MENTOR NET ORGANIZZA**

**INSIEME A TRAINING LAB**

**“Improve your Tennis”**

**More Speed More Power**

**2 Aprile 2016**

**Firenze**

TRAINING

LAB

## **Programma**

10.00 : Valutazioni Funzionali Videoriprese

- Squat Bipodalico
- Ankle Flexibility Test
- Squat Monopodalico
- Gluteus Test

10.45 : Esame delle Valutazioni e feed back con riprese video

11.00 : “ *Tennis: cosa ci dice la Scienza* ”

M.Bertoni

11.15 : “ *Complex Training per il Tennis* ”

S.Ocello

11.30 : “ *Performance Pilates* ”

E.Paoli

11.45 : Discussione

---

Prenotazioni per test gratuiti e analisi a partire  
dalla ore 9,45

---