

Mantenimento della forma fisica durante la fase 1 di Covid-19

Corso Allenatori FICK 2020

Piazza Gaia

ABSTRACT

Lo scopo di questo lavoro è stata l'imminente esigenza di un adattamento ad una situazione improvvisa di emergenza unica e mai vista precedentemente che ha portato ad uno stravolgimento della quotidianità di ogni individuo.

In collaborazione con l'A.S.D. Circolo Sestese Canoa Kayak, si è cercato di elaborare un piano di allenamenti rivolto a giovani kayakers appartenenti alle squadre Under 14 e Over14.

Vista l'eccezionalità della situazione si è trattato di un "work in progress" che ha riguardato in particolare i mesi di Marzo e Aprile 2020.

L'intento del lavoro ha riguardato sia il mantenimento della forma fisica che l'aspetto relazionale con gli atleti ponendo quindi l'attenzione oltre che sugli allenamenti anche alla ricerca di una comunicazione quotidiana e mantenimento del gruppo.



Pandemia (dal greco pan-demos, "tutto il popolo") riguarda una malattia epidemica alla quale si ritiene che l'intera popolazione mondiale sarà probabilmente esposta e potenzialmente una parte di essa si ammalerà.

INTRODUZIONE

L'esplosione di una **Pandemia**, così è stato dichiarato l'11 Marzo 2020 il focolaio internazionale di infezione da nuovo coronavirus SARS-CoV-2 dal direttore generale dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), Tedros Adhanom Ghebreyesus, in conferenza stampa a Ginevra, ha costretto tutto il Mondo a fermarsi.

In Italia :

- **31 Gennaio 2020**, Roma: due turisti provenienti dalla Cina positivi al virus SARS-CoV-2.
- **21 Febbraio 2020**, Codogno (LO): focolaio 16 casi, aumentati a 60 il giorno successivo con i primi decessi. Quarantena 11 comuni dell'Italia settentrionale (Lombardia e Veneto).
- **23 Febbraio 2020**: il Consiglio dei ministri emana il decreto-legge n. 6, che sancisce la chiusura totale dei comuni con focolai attivi e la sospensione di manifestazioni ed eventi sugli stessi comuni.
- nei giorni successivi il premier Giuseppe Conte emana una serie di decreti attuativi (DPCM) in cui le misure di restrizione si fanno progressivamente più ferree ed estese via via all'intero territorio nazionale: il Dpcm **25 febbraio 2020**, il Dpcm **1° marzo 2020**, il Dpcm **4 marzo 2020**, il Dpcm **8 marzo 2020**, il Dpcm **9 marzo 2020** #Iorestoacasa, il Dpcm **11 marzo 2020** che estende a tutto il territorio nazionale quanto già previsto.

SPORT:

➤ **11 Marzo 2020:** sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. **Gli impianti sportivi restano utilizzabili, a porte chiuse, soltanto per le sedute di allenamento degli atleti professionisti e non professionisti, riconosciuti di interesse nazionale dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) e dalle rispettive federazioni, in vista della partecipazione ai Giochi Olimpici o a manifestazioni nazionali o internazionali.**

➤ **24 Marzo 2020:** Le Olimpiadi di Tokyo rinviate al 2021.

➤ **1 APRILE 2020: NUOVE DISPOSIZIONI SULL'ATTIVITÀ SPORTIVA**

La lettera d) dell'art. 1 del Dpcm recita: *"Sono sospesi gli eventi e le competizioni sportive di ogni ordine e disciplina, in luoghi pubblici o privati. Sono sospese altresì le sedute di allenamento degli atleti, Professionisti e non, all'interno di impianti sportivi di ogni tipo"*. Fino al 3 Maggio 2020 (inizio Fase2 il 4 Maggio 2020).

COME COMPORTARSI IN
QUESTA SITUAZIONE DI
LOCKDOWN?





BACKGROUND e RICERCA

Non ci sono situazioni analoghe precedenti,

Ricerca scientifica a partire da:

- Concetto di Allenamento
- Modello di prestazione

Considerazioni :

- Aspetti fisiologici: trasferibilità del gesto tecnico a secco ed efficacia, quantità di carico, monitoraggio parametri (FC, peso)
- Aspetti psicologico-sociali: comunicazione e relazione con il singolo e con il gruppo, bisogni individuali
- Organizzazione: disponibilità attrezzi, spazi, tempistiche
- Necessità di attuazione immediata

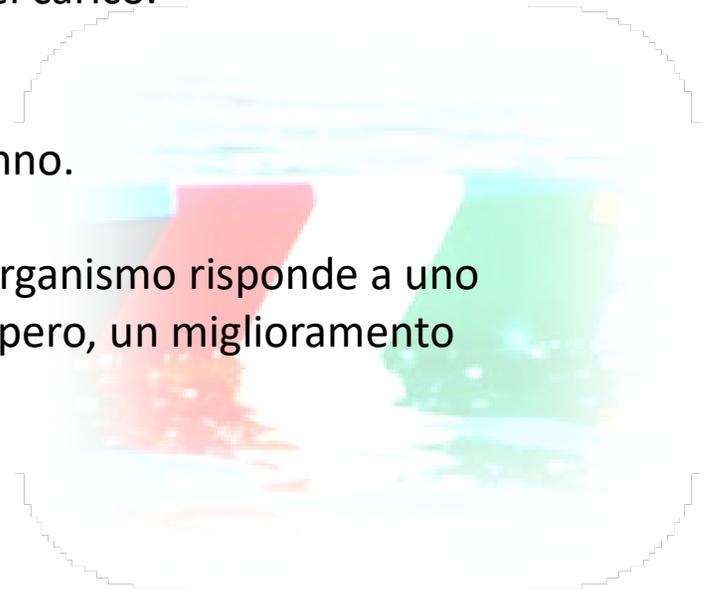
L'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso che si concretizza nell'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità e con intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione dell'organismo e, favoriscano l'aumento delle capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara. (Carlo Vittori)

L'allenamento porta ad un **adattamento** soltanto se il potenziale esistente nell'organismo viene "messo in crisi" dalle richieste esterne e si genera una situazione di stress che crea nell'organismo nuove potenzialità, consentendo l'incremento delle prestazioni sportive.

Gli adattamenti sono in relazione con:

- Intensità, durata e frequenza di somministrazione del carico.
- Condizioni generali e stato psicofisico dell'atleta.
- Condizioni emotive in cui si svolge l'allenamento.
- Età, sesso, anzianità di allenamento e periodo dell'anno.

Supercompensazione: meccanismo grazie al quale l'organismo risponde a uno stimolo o sollecitazione fisica ottenendo, dopo il recupero, un miglioramento della condizione di base.



Il modello di prestazione è l'insieme dei fattori primari che hanno influenza diretta sulla prestazione sportiva e le relazioni che intercorrono fra essi (Zotko, 2000).

È costruito sui fattori primari della prestazione e dell'organizzazione dell'allenamento nei vari sport.

Kayak: Sport di prestazione. Attività ad impegno aerobico-anaerobico massivo, interessamento di *media* percentuale di massa muscolare corporea, elevate richieste di forza distrettuale. (Dal Monte 1977, Guazzini mod.)

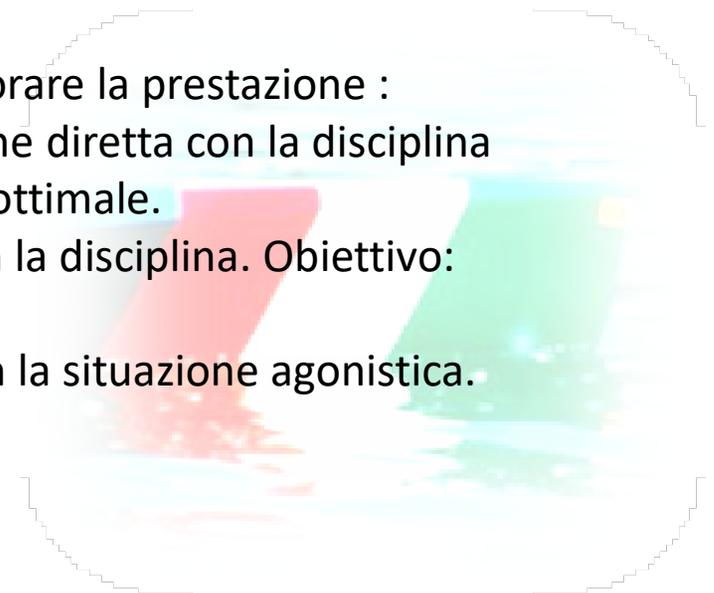
200m 70%anaer.-30% aerobico, 11 mmol/L;

500m 60%anaer.-40%aerobico, 95%Fc max, 14mmol/L;

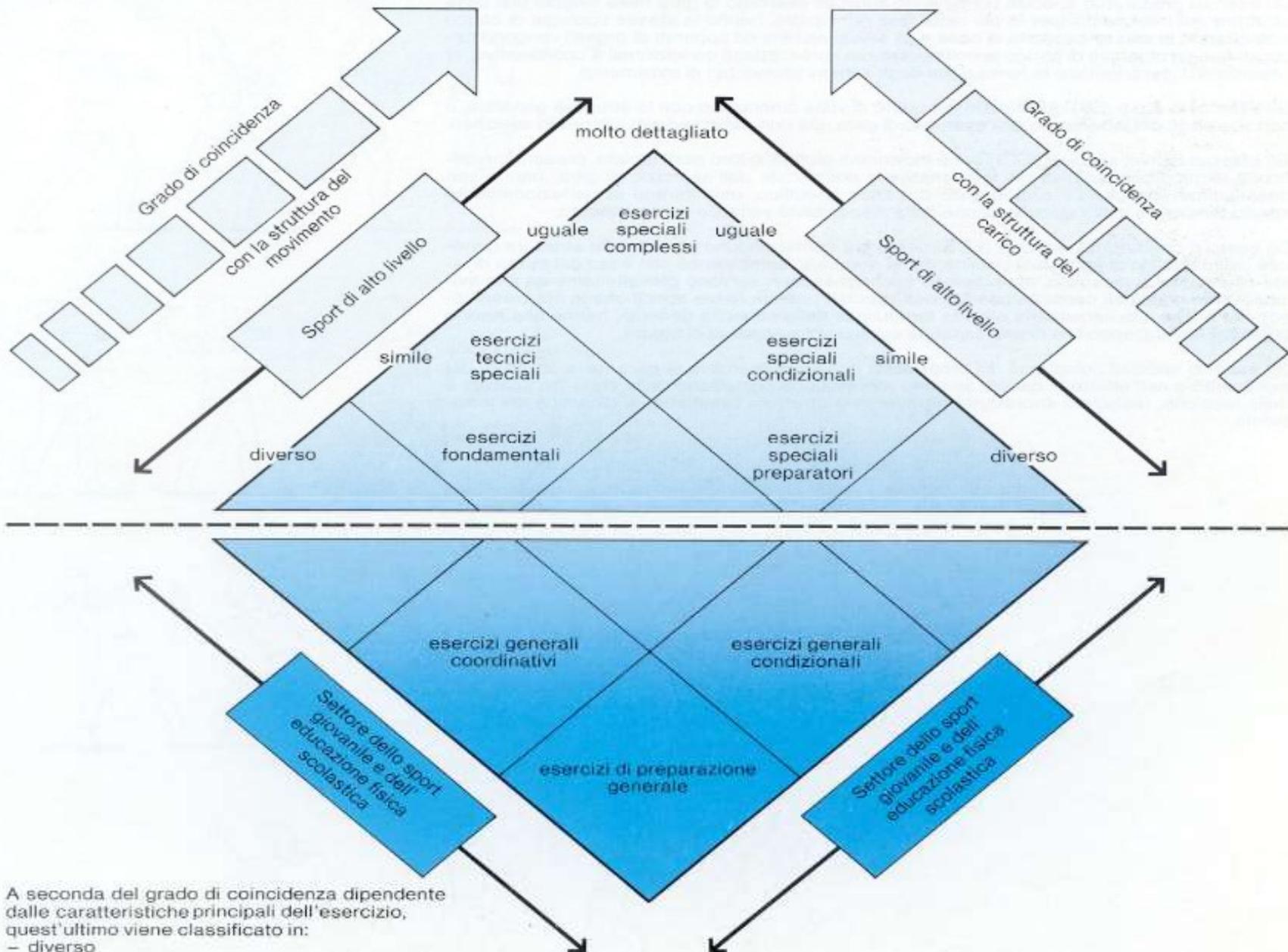
1000m 70%aerobico-30%anaer., 97%Fc max, 12mmol/L.

Gli esercizi fisici sono gli strumenti essenziali per migliorare la prestazione :

- ESERCIZI DI CARATTERE GENERALE Non c'è correlazione diretta con la disciplina
Obiettivo: migliorare e mantenere la condizione fisica ottimale.
- ESERCIZI SPECIALI O SPECIFICI Buona correlazione con la disciplina. Obiettivo: sviluppare abilità tecniche specifiche
- ESERCIZI SPECIFICI DI GARA Massima correlazione con la situazione agonistica.
Obiettivo: migliorare la prestazione di gara



Schema del sistema degli esercizi (la sua articolazione è data dalla posizione nella rete delle coordinate)



A seconda del grado di coincidenza dipendente dalle caratteristiche principali dell'esercizio, quest'ultimo viene classificato in:

- diverso
- simile
- uguale
- molto dettagliato o con caratteristiche di elevata specificità

Soluzione:

Allenamento Funzionale

...origini dall'antica Grecia, i soldati spartani si preparavano alle guerre con esercizi callistenici...

ALLENAMENTO FINALIZZATO A MIGLIORARE IL MOVIMENTO, NON IL SINGOLO MUSCOLO

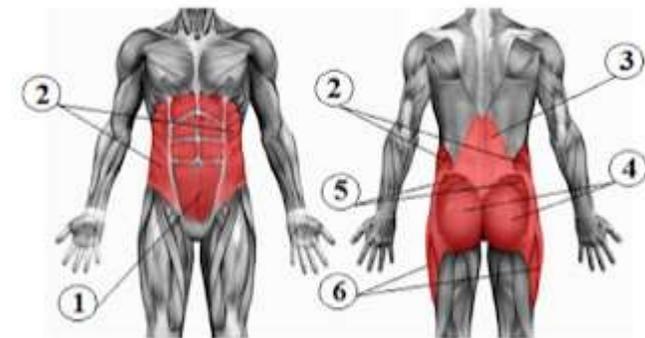
CARATTERISTICHE:

- ❑ movimenti globali che **sfruttano catene cinetiche, coinvolgono più articolazioni**
- ❑ stimolano la **propriocezione**, il controllo del corpo
- ❑ **simulano o sono uguali alla struttura** dei comuni gesti quotidiani o del movimento di gara
- ❑ attività del core (cintura addominale)

Essere funzionali vuol dire essere forti, coordinati, flessibili e agili e quindi migliorare le proprie prestazioni.

CATENE CINETICHE: "il movimento di un segmento ha determinati rapporti con ogni altro segmento del sistema. " (Reuleaux, 1875); altri studi su catene muscolari e classificazione (Busquet, 2011)

CORE : muscolatura della cintura addominale che collega la parte inferiore del corpo con la parte superiore



1) Retto dell'addome; 2) Obliqui e trasverso; 3) Erettori spinali; 4) Grande gluteo; 5) Medio gluteo; 6) Tensore della fascia lata

Allenamento Funzionale

Modalità:

- Esercizi **poliarticolari**: poiché coinvolgendo più articolazioni si utilizzeranno nel movimento più gruppi muscolari
- Esercizi **poliassiali**: quindi gesti motori che prevedono anche rotazioni, torsioni e traslazioni del busto per creare maggiore instabilità.
- Esercizi eseguiti **in condizioni dinamiche**
- Esercizi eseguiti **con un ampio "ROM" articolare**
- Esercizi con **controllo della postura, della stabilità e della propriocettività**
- Alternando**, per quanto possibile, **le modalità di contrazione** (eccentrica, concentrica, isocinetica, auxotonica, ecc..)

Parola chiave: **TRASFERIBILITA'**



Attrezzi "propriocectivi":tavolette basculanti, disk o pallone bosu ,fitball.

TRX

Sandbags.

Core-wheel.

Manubri (anche su basi instabili.)

Cavi (ercoline)

Palle mediche



Allenamento Funzionale PER KAYAKERS

CATENA CINETICA KAYAK

- Fase di trazione: gamba-bacino/tronco(core)-spalla-braccio
- Fase di spinta: gamba opposta-tronco(core)-spalla-braccio

• La retrazione della “catena posteriore” e la scarsa stabilizzazione del core, provoca frequentemente una postura della colonna dorso-lombare in cifosi.

Un esempio di circuito per l'allenamento della forza a 10-12 anni può essere così composto:

Tempo di lavoro 20”, recupero 1’, alternando esercizi per il core-busto-gambe.

1. Crunch
2. Panca trazioni con manubri (3-5kg) o bilanciere (8-10kg)
3. Squat con bastone o swing con palla medica (2-3 kg)
4. Ponte prono gomiti
5. Spinte con palla medica (2-3kg)
6. Saltelli uno-due piedi nei cerchi
7. Ponte supino braccia tese
8. Traslocazione o pull up-scala orizzontale o TRX
9. Corsa navetta
10. Ponte laterale
11. Piegamenti sulle braccia
12. Andature o skipp

Un esempio, invece di allenamento per la forza in giovani di 13-14 anni, può comprendere gli aspetti coordinativi (neuro-muscolari), stabilizzatori (core), preventivi per la spalla e anche condizionali, con esercizi funzionali e tradizionali.

Obiettivo condizionale forza veloce:

1. Esercizi per il core a terra (ponti supini, proni, laterali, ecc.) o con TRX;
2. Riscaldamento con palla medica o TRX (funzionali e non);
3. Esercizi a carico naturale (scala orizzontale, parallele, trazioni sbarra o pull up, piegamenti braccia);
4. Esercizi per forza rapida (3x8, 50%) con sovraccarichi, bilancieri o manubri (panca trazioni, panca spinte, row o pulley);
5. Esercizi funzionali per la canoa (trazione e spinta ai cavi, pagaierometro)
6. Esercizi preventivi per la spalla ai cavi.

Guazzini, 2014

METODOLOGIA

PRIMA

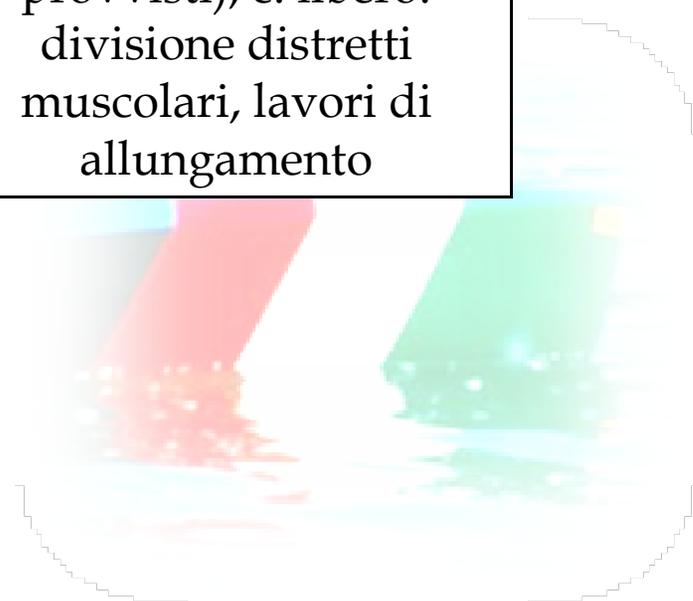
	N° atleti	N° allenamenti settimanali	Tipologia allenamento
SQUADRA UNDER 14 (CATEGORIA CADETTI)	12	4	2 sedute palestra (condizionamento generale e c. libero) 2 sedute kayak/pagaiergometro
SQUADRA U16 (CATEGORIA RAGAZZI)	9	7	2/3 sedute palestra 5 sedute kayak (corsa e/o pagaiergometro in alternativa)
SQUADRA O16 (CATEGORIE JUNIOR E U23)	16	8	2/3 sedute palestra 5 sedute kayak (corsa e/o pagaiergometro in alternativa)

Organizzazione
A.S.D. Circolo
Sestese Canoa
Kayak

Febbraio 2020

FASE 1

	N° atleti	N° allenamenti settimanali	Tipologia allenamento
SQUADRA UNDER 14 (CATEGORIA CADETTI)	12	3	Condizionamento generale e c. libero
SQUADRA O14 (CATEGORIA RAGAZZI JUNIOR E U23)	9+16	6	Sedute con pesi e pagaierometro (se provvisti), c. libero: divisione distretti muscolari, lavori di allungamento



MARZO 2020

Squadra O14:

- gestione comunicazione tramite whatsapp (gruppo AO14 atleti e tecnici)
- indicazioni generali e raccomandazioni
- comunicazioni individuali e feedback sulle proposte
- ultima uscita in canoa: 8 Marzo 2020
- proposte esercizi a casa:

Squadra U14:

- gestione comunicazione tramite whatsapp (gruppo Cadetti e tecnici)
- indicazioni generali (salute e benessere)
- attività in canoa sospesa a fine Febbraio

- video Youtube : creazione canale

The image shows a screenshot of a YouTube channel page for 'Gaia Piazza'. The channel banner features the text 'TIME FOR FITNESS' in a stylized font, with 'TIME FOR' in black and 'FITNESS' in red. Below the banner is the channel name 'Gaia Piazza' and '98 iscritti'. There are two buttons: 'PERSONALIZZA CANALE' and 'YOUTUBE STUDIO'. The navigation menu includes 'HOME', 'VIDEO', 'PLAYLIST', 'CANALI', 'DISCUSSIONE', and 'INFORMAZIONI'. The 'Video caricati' section shows a row of six video thumbnails with their titles and view counts:

Video Title	Duration	Views	Time
Gaia's test a corpo libero 12 minuti	16:14	306 visualizzazioni	
Salti con la corda	2:01	275 visualizzazioni	4 settimane fa
Fitness olimpico	22:26	394 visualizzazioni	1 mese fa
Fitness canoistico	14:37	568 visualizzazioni	1 mese fa
Fitness 2	34:24	738 visualizzazioni	1 mese fa
Fitness casalingo 1	33:18	463 visualizzazioni	1 mese fa

Allenamento Funzionale PER KAYAKERS

RISCALDAMENTO

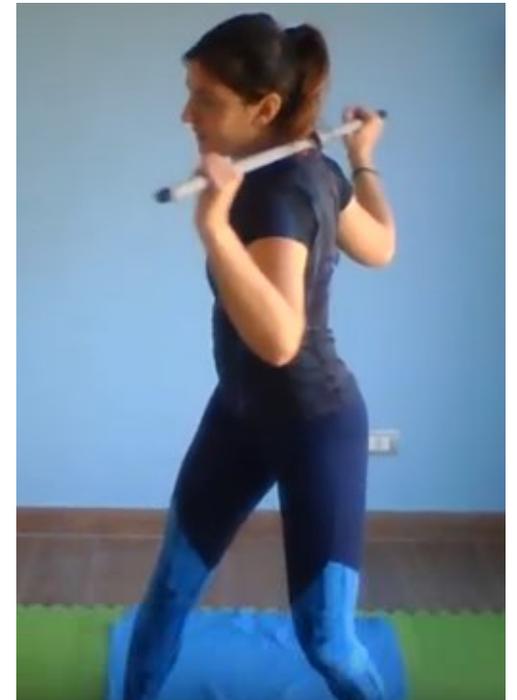
Mobilità con bastone:

Avanti/indietro , av/ind alternato 1 braccio

Braccia tese e rotazione verso piede opposto

Sollevamento ginocchio (tocco bastone) e affondo con soll. braccia

Sequenza movimenti braccia (in basso, avanti, in alto)



PARTE CENTRALE: 30" lavoro per esercizio e 30" simulazione pagaiata

- 1) SQUAT E SOLLEVAMENTO BASTONE IN ALTO
- 2) "ANGELO" IN APPOGGIO MONOPODALICO CON DISTENSIONE BASTONE IN AVANTI (CAMBIO A META')
- 3) GOOD MORNING (BASTONE SULLE SPALLE)
- 4) RUSSIAN TWIST (SFIORANDO A TERRA CON IL BASTONE)
- 5) AFFONDO DIETRO INCROCIATO E DISTENSIONE IN ALTO BASTONE
- 6) SQUADRA E AVVICINAMENTO BASTONE GINOCCHIA
- 7) DORSALI PRONI CON DISTENSIONE E SOLLEVAMENTO, TENUTA
- 8) SUMO SQUAT (BASTONE VERTICALE)



- Schede esercizi casalinghi

L	13	4	e	10'/2'	9'(fc154-156)/2'+2x[8'(fc158-160)/2'+8'(fc170-172)]/2'+9'(fc154-156) + 6x10"90-100cc/50"
M	14	4	p	10'/2'	general warming up + carico 90%: 4x3rip/2'row under the bench + 4x4rip/2'bent over row + 4x3rip/2'bench press + 4x4rip/2'bench press dumbbell + 5x6rip/2'squat + 4xMax/2'pull-up/chin-up + 100addominali
			e	5'/2'	fxc60cc 1-2x(10x20cc/al1')/2-3'
M	15	4	e	10'/2'	4x16'/2' passo 6'(fc154-156)+2'(fc163-165) + 6x20"90-100cc/40"
G	16	4	p	10'/2'	general warming up + (8x15rip/30")/2-3' carico 40-50% in 8 stazioni
			e	5'/2'	1-2x(10x20"fxc80cc/40")/2-3'
V	17	4	e	10'/2'	3x[8'(fc154-156)/2'+6x1'(fc171-173)/1'(fc154-156)]/4'
S	18	4	p	10'/2'	general warming up + carico 70-75%: 4x6-7rip/2'row under the bench + 4x6rip/2'bent over row + 4x6-7rip/2'bench press + 4x6rip/2'bench press dumbbell 5x8rip/2'squat + 4xMax/2'pull-up/chin-up + 120addominali
			e	5'/2'	1x20'(fc154-156) ogni 4'30" fai 30" fxc60cc
D	19	4	riposo		

Esempio settimana di allenamento atleta con pagaiergometro e pesi

- Utilizzo cardiofrequenzimetro con Fc di riferimento in base a test effettuati precedentemente su pagaiergometro
- Carichi riferiti a test massimali effettuati precedentemente in palestra

Proposte: DT Settore Slalom Daniele Molmenti



Proposta di lavoro per il periodo di quarantena a causa COVID19. Per atleti sprovvisti di pagaigometro o palestra.

ATTIVITÀ ALLIEVI CADETTI							
	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
MATTINO	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO CANOEATHOME PT.1 Esercizi 1-13 su: https://youtu.be/4Zho0ZC8dBg	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO CANOEATHOME PT.2 Esercizi 14-24 su: https://youtu.be/4Zho0ZC8dBg	ATTIVITA' AEROBICA FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: https://youtu.be/7YQI-8DRx7n	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO CANOEATHOME PT.1 Esercizi 1-13 su: https://youtu.be/4Zho0ZC8dBg	ESERCIZI EZIO CALDOGNETTO CANOEATHOME PT.2 Esercizi 14-24 su: https://youtu.be/4Zho0ZC8dBg	ATTIVITA' AEROBICA FITNESS CANOISTICO CON GAIA PIAZZA su: https://youtu.be/7YQI-8DRx7n	RIPOSO
durata	45min	45min	45min	45min	45min	45min	
POMERIGGIO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY scheda: GENESI	RIPOSO	ATTIVITA' GIOCO e DESTREZZA	ATTIVITA' DI CORE STABILITY scheda: GENESI	RIPOSO	
durata	30min	1h		30min	1h		
SERA	STRETCHING 30min scheda: GENESI	STRETCHING 30min scheda: GENESI		STRETCHING 30min scheda: GENESI	STRETCHING 30min scheda: GENESI		STRETCHING 30min scheda: GENESI
ADDOMINALI AL GIORNO (crunch + varianti) MINIMO	5serie da 10 addominali	5serie da 10 addominali		5serie da 10 addominali	5serie da 10 addominali		
PERSONALIZZARE CON IL PROPRIO TECNICO GLI ESERCIZI PER RISPONDERE ALLE ESIGENZE PERSONALI DI COMPENSAZIONE							

Il ciclo di allenamenti è stato studiato sulle necessità delle diverse categorie ed è quindi diviso in attività specifiche per senior, junior e ragazzi, giovani (allievi/cadetti).

30 Marzo 2020

PER TUTTI

- Stretching

STRETCHING PROGRAM

Girolamo Lo Monaco – Osteopata

Flessione del tronco da seduti

MUSCOLI PROFONDI DELLA SCHIENA – QUADRATO DEI LOMBI

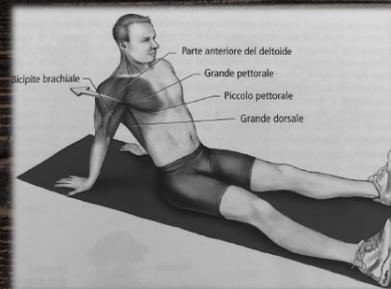
Espirando inclina il tronco in avanti mantenendo la retroversione del bacino, mantieni la posizione per 30" ÷ 45"
Ripeti l'esercizio avvicinando il capo in direzione di una delle ginocchia, mantieni la posizione per 30" ÷ 45"



Pettorale

Posiziona i palmi delle mani con le dita rivolte all'indietro mantenendo le braccia tese, spingendo il corpo in avanti mantieni la posizione per 30" ÷ 60"

La variante possono essere eseguite modificando l'altezza del braccio



Collaborazione intersocietaria con
Tecnici ed Esperti

• Esercizi corpo libero



Divaricazioni gambe

1



Mountain Climbers

2



Leg Pull Back

3



Switch Kick

4



Side Leg Lifts

5



Squat Jabs

6



Jumping Jacks

7



Squat Jacks

8



Teaser

9



Plank laterale

1



Power Circles

2



Alternating Push-up Plank

3



Push-ups

4



Push-up and Rotation

Push-up and Rotation

5



One Arm Side Push-up

6



7

Piegamenti su fitball e blocchi



8

Piegamenti in rotazione



9

Trazioni con presa larga

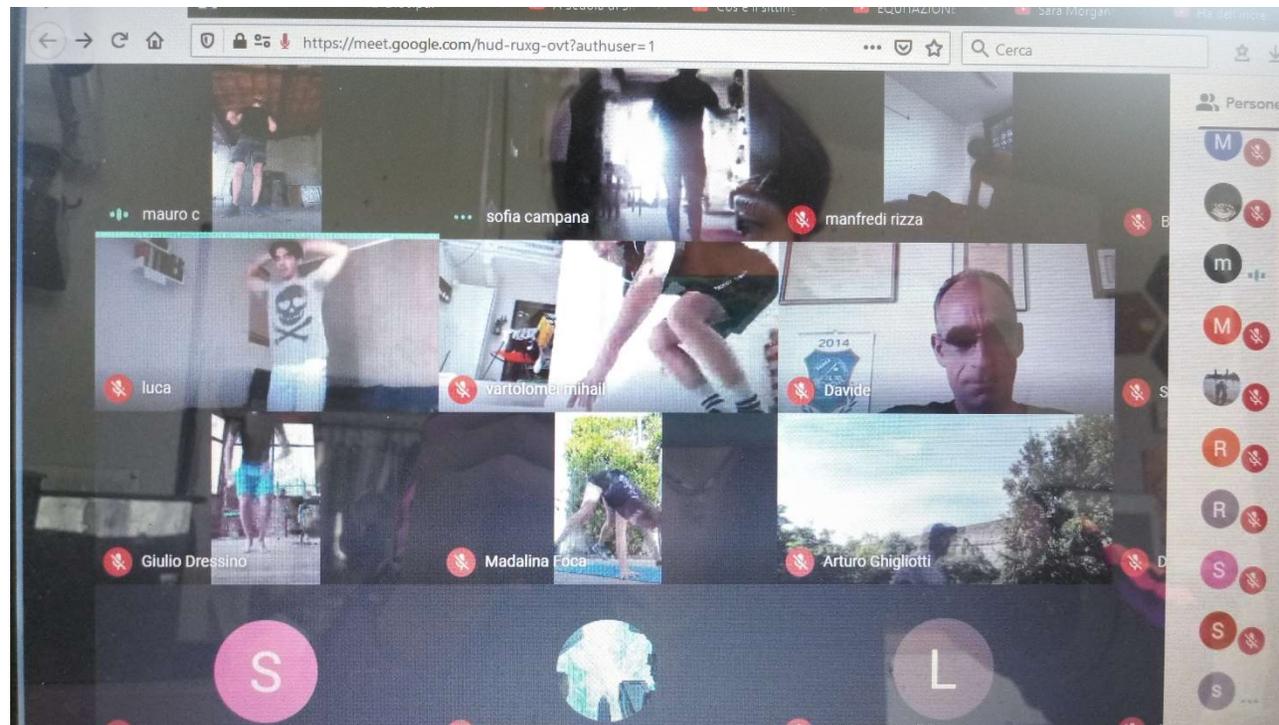
- Simulazione gesto tecnico



APRILE 2020

Videochiamate su piattaforma “Meet”

- Aggiornamenti su salute, condizioni fisiche ed emotive
- Appuntamenti fissi allenamento collettivo in collaborazione con gli atleti della Nazionale Italiana Senior e supervisionato dal Tecnico Aliprandi D. coinvolgimento CSMK, Candia



Svolgimento:

Sedute di 45'/60'

Ogni seduta tenuta

da un Atleta Azzurro

Corpo libero

Lavori a ripetizioni,

tabata, emom, hiit

CONSIDERAZIONI

Il primo periodo è stato molto difficile per la gestione tempestiva di una situazione a cui nessuno era preparato.

Con il passare dei giorni si è potuto ragionare e mettere a punto un programma via via più specifico.

La difficoltà ha riguardato anche l'aspetto sociale e psicologico dei ragazzi; infatti il pensiero primario è stato prima di tutto cercare di essere loro "vicini" e sostenerli. I ragazzi sono stati impegnati molte ore con video lezioni scolastiche e compiti e il fatto di non avere certezze ha spinto il gruppo di noi tecnici a preoccuparci prima del loro benessere senza sottoporli a ulteriori tensioni.

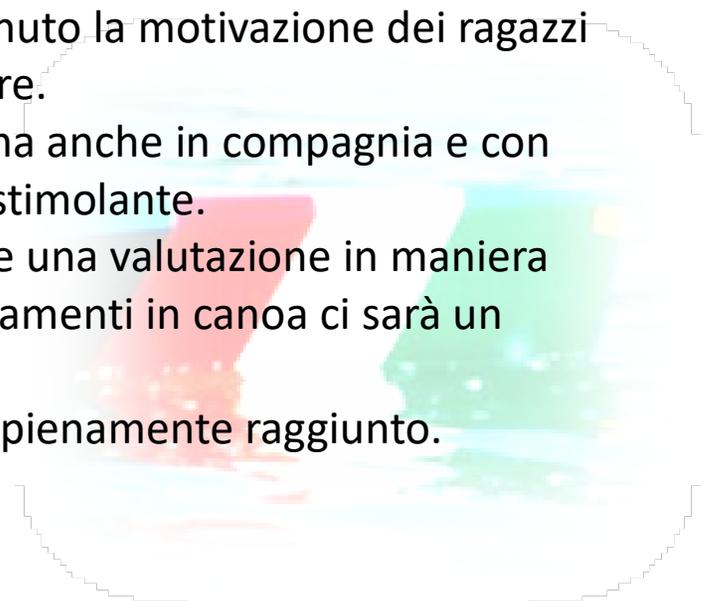
Le situazioni familiari, gli spazi a disposizione, gli strumenti erano diversi per ognuno perciò si è cercato di proporre attività per lo più a corpo libero e attuabili in casa.

La creazione di un gruppo su piattaforma e la possibilità di vedersi con cadenza settimanale ha favorito la coesione del gruppo e mantenuto la motivazione dei ragazzi che hanno dimostrato impegno e partecipazione regolare.

Il fatto di svolgere questi allenamenti individualmente ma anche in compagnia e con Atleti della Nazionale è stato un aspetto interessante e stimolante.

Riguardo l'efficacia di questo programma non si può fare una valutazione in maniera oggettiva e sicuramente quando riprenderanno gli allenamenti in canoa ci sarà un periodo di nuovo adattamento.

L'obiettivo principale invece di coesione penso sia stato pienamente raggiunto.



**Il canoista è il
classico esempio
di una capacità
fondamentale
dell'essere
vivente:
l'adattabilità.**

Sport&Medicina



BIBLIOGRAFIA

C.Bufalini, M.Davi et al. (2013) *Metodologia di allenamento*, Dispensa p.12-14

Introini E. (2006) *L'uso dei sovraccarichi e allenamento funzionale della forza*, *Canoa kayak on-line*, 06

Guazzini M. (2014) *L'Allenamento della forza oggi tra metodi tradizionali e metodi funzionali*, 84: 4-35

Guazzini M. (2000), *L'allenamento del canoista evoluto*. Nuovi Orientamenti, Pegaso, Firenze.

Manuale di *Teoria dell'allenamento* p.197, slide corso Allenatori 2020

P. L. Del Nista, J. Parker, A. Tasselli (2011) *Sullo Sport, Conoscenza, padronanza, rispetto del corpo*, casa editrice D'Anna

Sitografia: *Ministero della Salute*

Ringraziamenti:

Davide Aliprandi: Tecnico Nazionale Senior velocità e Csck

Giulio Dressino, Mauro Crenna, Nicola Ripamonti: atleti Nazionale Senior



CURRICULUM

Gaia Piazza

Laurea Magistrale in “Scienze Tecnica e Didattica dello Sport “
Docente di Scienze Motorie scuola secondaria di secondo grado
dall’anno 2016

Atleta della Nazionale Italiana anni 2007-2019 (cat. Junior, Under 23
e Senior) specialità velocità e maratona

22 Titoli Italiani vinti

Stagione agonistica 2019:

8° posto Campionati del Mondo Maratona k2 Senior

7° posto Campionati Europei Maratona k1 Senior, 8° in k2 Senior

5° posto Giochi Del Mediterraneo Ocean Racing

Realizzazione progetti scuola e lezioni (elementari, medie e
superiori)

Attività estive (campus)

Dragonboat (uscite didattiche)

Da Novemre 2019 collaboratrice Csck categoria ragazzi e junior

