



Roma, 26 febbraio 2020

## Oggetto: Programma raduno a Roma, 25-26 aprile 2020

### Alle Giocatrici della Nazionale Femminile Senior e della Nazionale Femminile Under19

Manca meno di un anno alle Qualificazioni ai Mondiali Senior 2021. Si sono iscritte 26 paesi che lotteranno per i 16 posti disponibili.

Segue il programma del raduno congiunto delle nazionali femminili Senior e Under19 che si svolgerà nei giorni 25-26 aprile 2020 presso la struttura Fonte Roma EUR in via Roberto Ferruzzi, 112.

#### Ore:

Sabato 25 aprile	13.30	ritrovo
	14.00-14.15	montaggio campo
	14.15-15.00	riscaldamento e test fisici
	15.00-15.30	sessione con esercizi di preparazione atletica
	15.30-16.30	allenamento sul campo
	16.30-17.00	tattica
	17.00-19.00	partita di allenamento
	19.00-19.30	spogliatoio
	19.30-20.30	attività di team building
	20.30-21.30	cena
Domenica 26 aprile	07.10-07.30	passeggiata
	07.30-08.15	colazione
	08.15-08.30	spostamento alla palestra
	08.30-09.00	spogliatoio
	09.00-09.45	allenamento
	09.45-10.15	teoria
	10.15-10.45	riscaldamento
	10.45-12.45	amichevole
	12.45-13.00	debriefing
	13.00-13.30	spogliatoio
13.30	saluti	

### *Pernottamento*

Il pernottamento è previsto in camere multiple presso l'Hotel Orto di Roma.

### *Costi*

Per chi pernotta è prevista una quota di partecipazione di 50,00 € per coprire:

- il costo della palestra;
- il pernottamento;
- la cena il sabato;
- la prima colazione la domenica.

Per chi non pernotta è prevista una quota di partecipazione di 20,00 € per coprire il costo della palestra.

### *Iscrizione*

Si prega di comunicare la presenza/assenza entro il 20 marzo tramite e-mail a [j.olshov@gmail.com](mailto:j.olshov@gmail.com) o msg whatsapp a +393356327055.

Chi pernotta è pregata di effettuare entro il 20 marzo il bonifico con la quota di 50,00 € sul conto corrente FIUF, IBAN: IT 96X 03075 02200 CC8500184925 (BIC/SWIFT: BGENIT2T)

### *Preparazione*

Si pregano le partecipanti di portare l'occorrente per poter effettuare gli allenamenti (ricambi di biancheria/tuta/magliette etc.) e anche, per chi ne è in possesso, le divise da partita.

### *Raduno successivo*

Stiamo organizzando il prossimo raduno congiunto vicino a Zurigo (Svizzera) dal 19 al 21 giugno. Gli allenamenti si svolgeranno presso Mehrzweckhalle Regabogä a Kollbrunn da sabato mattina fino a pranzo domenica. Il pernottamento è previsto a Hotel Töss a Winterthur (a 9 km dalla palestra).

Per qualsiasi chiarimento o dubbio contattare:

Jorgen Olshov

[j.olshov@gmail.com](mailto:j.olshov@gmail.com)

In attesa di rivedervi e di trascorrere insieme un week-end di floorball vi mandiamo un abbraccio!

Per lo staff

Jorgen Olshov  
Team Manager  
Nazionali Femminili