

Staff tecnico regionale: programma atletico individuale da casa

Scritto da Ufficio Stampa

Martedì 17 Marzo 2020 13:03 -

Alla luce del blocco totale di ogni attività sportiva, a tutti i livelli, lo **staff tecnico federale del Comitato regionale Sicilia FIR**

si è adoperato per stilare alcuni consigli utili per il mantenimento della forma fisica degli atleti siciliani, mediante un

programma atletico individualizzato da svolgere in casa

.

Lo staff tecnico siciliano è vicino a tutti i componenti della grande famiglia del **rugby**, siamo certi che tutti noi saremo disciplinati e accorti in modo tale che presto tutto andrà per il meglio.

Si inoltra la comunicazione dello staff federale del Comitato regionale siciliano e il relativo programma d'allenamento individuale.