

PROGRAMMA DRIVING ACADEMY

Quattro appuntamenti da due giorni ciascuno

1° GIORNO

PRIMO WEEKEND

MATTINO Presentazione programma scuola, corso di preparazione atletica con sessione di allenamento.

POMERIGGIO Corso di alimentazione, corso teorico di guida agonistica e sessioni sul simulatore.

2° GIORNO

MATTINO Preparazione atletica, una sessione sul simulatore, briefing teorico con il Coach, una sessione in pista da 25' su vettura TCR.

POMERIGGIO Briefing personalizzato del Coach e telemetrista, tre sessioni in pista da 25' su vettura TCR, briefing finale.

1° GIORNO

SECONDO WEEKEND

MATTINO Preparazione atletica, corso con il mental coach, sessioni sul simulatore.

POMERIGGIO Briefing con il personal Coach, sessioni sul simulatore.

2° GIORNO

MATTINO Preparazione atletica, una sessione sul simulatore, briefing teorico con il Coach, una sessione in pista da 25' su vettura TCR.

POMERIGGIO Briefing personalizzato del Coach e telemetrista, tre sessioni in pista da 25' su vettura TCR, briefing finale.

1° GIORNO

TERZO WEEKEND

MATTINO Preparazione atletica, ripasso del corso di alimentazione, ripasso della guida agonistica con esame dei filmati e telemetria pre test.

POMERIGGIO Briefing con il Coach e telemetrista, corso meccanica di base per assetti e trasferimento pesi, sessioni sul simulatore con simulazioni di gara.

2° GIORNO

MATTINO Preparazione atletica, una sessione sul simulatore, briefing teorico con il Coach, una sessione in pista da 25' su vettura TCR.

POMERIGGIO Briefing personalizzato del Coach e telemetrista, tre sessioni in pista da 25' su vettura TCR, briefing finale.

1° GIORNO

QUARTO WEEKEND

MATTINO Preparazione atletica ed incontro del pilota con i singoli professionisti che hanno seguito la sua formazione negli appuntamenti precedenti.

POMERIGGIO Briefing con il personal Coach, sessioni sul simulatore.

2° GIORNO

MATTINO Preparazione atletica, preparazione con il coach per la guida agonistica, due sessioni in pista da 25' su vettura TCR.

POMERIGGIO Due sessioni in pista da 25' su vettura TCR con briefing personalizzati del Coach e telemetrista.