



# NBA Basketball School

07.30 - 08.00 AM

WAKE UP & BREAKFAST

09.00 - 09.30 AM

MEETING & WARM UP

09.30 - 12.30 PM

BASKETBALL TRAINING

1.00 - 3.00 PM

LUNCH & RELAX TIME

3.15 - 3.45 PM

MEETING & WARM UP

3.45 - 5.15 PM

BASKETBALL TRAINING

5.15 - 6.00 PM

ATHLETIC PREPARATION

6.00 - 6.45 PM

MENTAL COACH

6.45 - 7.45 PM

SHOWER & PHONE TIME

8.00 - 10.00 PM

DINNER & EVENING ACTIVITIES

10.30 PM

GOOD NIGHT

- I PARTECIPANTI SARANNO SUDDIVISI PER ETA' E PER LIVELLO DAI TECNICI
- GLI ALLENAMENTI VERRANNO CONDOTTI DAL DIRETTORE TECNICO IN INGLESE - GLI ALTRI ALLENATORI AIUTERANNO NELLE TRADUZIONI E SVOLGIMENTO
- IL PROGRAMMA E' INDICATIVO E PUO' SUBIRE VARIAZIONI IN BASE ALLE ESIGENZE DEL CAMP, SEMPRE MANTENENDO QUALITA' TECNICA E DI ESPERIENZA

Champions'  
Camp

SINCE 2006