

Proposta di pianificazione 2008 – 2009, parte 3, stagione primaverile

1. Allenamenti collegiali nel periodo preparatorio e competitivo primaverile

Si propongono i seguenti allenamenti collegiali di settore

- **Martedì 21 aprile 2009**

Contenuto: possibilità di scelta tra due tipologie di allenamento:

- o potenza aerobica su sterrato/asfalto
- o lavoro in pista di resistenza specifica a pausa corta

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 19 aprile 2009

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

- **Lunedì 25 maggio 2009**

Contenuto: lavoro in pista, resistenza specifica a pausa lunga

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 22 maggio 2009

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

- **Domenica 31 maggio 2009, gara a Bressanone** (per i selezionati)

- **Mercoledì 10 giugno 2009**

Contenuto: prove di sintesi in pista

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 8 giugno 2009

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

- **Sabato 27 giugno 2009, gara a Basilea** (per i selezionati)

Nota: ogni eventuale assenza è da segnalare tramite apposito formulario a cori@vigorligornetto.ch con copia al responsabile PB (french113@gmx.ch).

BUONA STAGIONE ESTIVA !!

Andrea Salvadè, Giancarlo Rodesino, Corinna Mazzola