

Proposta di pianificazione 2009 – 2010, stagione primaverile

1. Allenamenti collegiali nel periodo preparatorio e competitivo primaverile

Si propongono i seguenti allenamenti collegiali di settore

- **Sabato 17 aprile 2010**

Contenuto:

- o lavoro in pista di resistenza specifica a pausa corta

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 12 aprile 2010

Ritrovo: ore 10.15 allo stadio di Chiasso

- **Mercoledì 12 maggio 2010**

Contenuto: possibilità di scelta tra due tipologie di allenamento:

- o potenza aerobica su sterrato/asfalto (finale ev. in pista)
- o lavoro in pista di resistenza specifica a pausa corta

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 5 maggio 2010

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

- **Domenica 23 maggio 2010, gara a Bressanone** (per i selezionati)

- **Martedì 25 maggio 2010**

Contenuto: lavoro in pista, resistenza specifica a pausa lunga

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 18 maggio 2010

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

- **Martedì 8 giugno 2010**

Contenuto: prove di sintesi in pista

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro 2 giugno 2010

Ritrovo: ore 18.15 allo stadio di Chiasso

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 !!