



Camp Progetto Brixia 6/7 dicembre 2008 Tenero Programma settore salti in estensione

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 6 dicembre 2008	09.30-12.00	Pliometria/ostacoli/corde	Palestra Naviglio	corde/5 cassoni/ ostacoli/coni	Piffaretti Bernaschina/Oberti
Sabato 6 dicembre 2008	15.00-17.00	Velocità/tecnica di salto	Campo ev. palestar Naviglio	chiodate	Piffaretti Bernaschina/Oberti
Domenica 7 dicembre 2008	09.30-11.30	Circuit training	Palestra Losone		Piffaretti Bernaschina/Oberti

Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato la convocazione al finesettimana e le comunicazioni del responsabile del campo o del responsabile di settore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare l'attività.

Francesco Bernasconi

Responsabile PB

Claudio Piffaretti

Caposettore salti in estensione

Powered by

