

Proposta di pianificazione 2008 – 2009, stagione invernale, parte 2

1. Test Conconi o test lattato

Si propone lo svolgimento a Chiasso di un test “conconi” o “piramidale con lattato”, secondo necessità e valutazione del settore corse.

Data: sabato 17 gennaio

Ritrovo: ore 09.30 allo stadio di Chiasso

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 13 gennaio 2009

Dopo il test, possibilità di concludere con un breve allenamento collegiale.

Nota: eventuali assenze sono da segnalare tramite apposito formulario a cori@vigorligornetto.ch con copia al responsabile PB (french113@gmx.ch).

2. Allenamenti collegiali nel periodo competitivo invernale

Si propongono i seguenti allenamenti collegiali di settore

- 7 febbraio 2009

Contenuto: lavoro specifico di finalizzazione al cross

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 2 febbraio 2009

Ritrovo: ore 09.30 allo stadio di Chiasso (o secondo indicazioni successive di dettaglio)

- 14 marzo 2009

Contenuto: lavoro di raccordo dal periodo post competitivo invernale; potenza aerobica frazionata.

Conferma: vincolante a cori@vigorligornetto.ch entro il 10 marzo 2009

Ritrovo: ore 09.30 allo stadio di Chiasso (o secondo indicazioni successive di dettaglio)

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

3. Attività primaverile

Da definire.

Segue comunicato a inizio marzo 2009.

BUON NATALE E FELICE ANNO NUOVO !