



FEDERAZIONE TICINESE ATLETICA LEGGERA

Programma settore sprint/ostacoli Progetto Brixia 2008/2009

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
13 maggio 2009	18.30-20.30	<ul style="list-style-type: none">• U18 selezionati: prep. staffetta 4x100m Bressanone.• U16 finalisti R+V: prove di sintesi: 4x80m pausa 10'• Altri (se non piove): test di resistenza velocità con fotocellule. 5x50m 2' pausa. Segue allenamento su ostacoli.	Rivera Stadio Quadrifoglio	Materiale per la corsa, scarpe chiodate.	Bernasconi Angelella Bolgé Donati

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

EVENTUALI ASSENZE SONO DA SEGNALARE TEMPESTIVAMENTE TRAMITE APPOSITO FORMULARIO ED DA INVIARE AL CAPOSETTORE (french113@gmx.ch) E AL RESPONSABILE PB (french113@gmx.ch).

Francesco Bernasconi

Francesco Bernasconi

Responsabile PB

Caposettore sprint/ostacoli

Powered by

