



Programma settore sprint/ostacoli Progetto Brixia 2008/2009

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
28 Marzo 2009 (10.00-12.00	<ul style="list-style-type: none">• Analisi della tecnica d'arrivo al fotofinish (perdita/guadagno).• Analisi della velocità massima (20m lanciati)• Potenza lattacida: 2x 150m pausa 10 minuti.	Locarno Stadio del Lido	Materiale per la corsa, scarpe chiodate.	Bernasconi Angelella

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

Responsabile PB

Francesco Bernasconi

Caposettore sprint/ostacoli

Powered by

