



FEDERAZIONE TICINESE ATLETICA LEGGERA

Programma settore sprint e ostacoli Progetto Brixia 2009/2010

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Gio 21 gennaio 2010 FACOLTATIVO	18.00	Meeting FEVI	Fevi Locarno	Scarpe da lancio Chiodi	
Me 18 febbraio 2010 FACOLTATIVO	18.00	Meeting FEVI	Fevi Locarno	Scarpe da lancio Chiodi	
Me 24 marzo 2010	18.00	Allenamento di balzi per velocisti. Ev. batteria di test. Presentazione progetto "Brixia for medal" (4x100m)	Stadio Quadrifoglio Rivera	Chiodi	Bernasconi-Croci-Donati- (Angelella)
Gio 1 aprile 2010	18.00	Potenza lattacida 1 staffette handling	Stadio Quadrifoglio Rivera	Chiodi	Bernasconi-Croci-Donati- (Angelella)
Me 28 aprile 2010	18.00	Potenza lattacida 2 Ostacoli: intro agli ostacoli lunghi. staffette handling ev. coordinazione su ostacoli	Stadio Quadrifoglio Rivera	Chiodi	Bernasconi-Croci-Donati- (Angelella)
Lu 10 maggio 2010	18.00	Staffette U18: handling Ostacoli: partenza e attacco del primo ostacolo. Ostacoli lunghi. velocità: allenamento ad hoc.	Stadio Quadrifoglio Rivera	Chiodi	Bernasconi-Croci-Donati- (Angelella)
Ev. 19 Maggio 2010	18.00	Staffette U18: handling Ostacoli: allenamento ad hoc. velocità: allenamento ad hoc.	Stadio Quadrifoglio Rivera	Chiodi	Bernasconi-Croci-Donati- (Angelella)
DA DEFINIRE	?	Meeting	?	Chiodi	?

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 E DA INVIARE AL CAPOSETTORE (french113@gmx.ch) E AL RESPONSABILE PB (french113@gmx.ch).

Francesco Bernasconi
Responsabile PB

Francesco Bernasconi
Caposettore sprint e ostacoli

Member of

