



Camp Progetto Brixia 6/7 dicembre 2008 Tenero Programma* settore sprint/ostacoli

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 6 dicembre 2008	09.30-12.00	Resistenza alla velocità. Test con fotocellule. 5x50 lanciati pausa 2' Es. coordinazione su ostacoli Prove di potenza aerobica	Pista	chiodi	Bernasconi Angelella Bolgé/Donati
Sabato 6 dicembre 2008	15.00-17.00	Circuit training propriocettivo Coordinazione	Palestra Naviglio	Scarpe per interno	Bernasconi Angelella Bolgé/Donati
Domenica 7 dicembre 2008	09.30-11.30	Test balzi Intro posizione partenza staffette	Pista o palestra Losone		Bernasconi Angelella Bolgé/Donati

* in caso di cattivo tempo il programma potrà subire delle modifiche.

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

Francesco Bernasconi

Caposettore sprint/ostacoli

Powered by

