



FEDERAZIONE TICINESE ATLETICA LEGGERA

Camp Progetto Brixia 21/22 novembre 2009 Tenero Programma* settore sprint/ostacoli

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 21 novembre 2009	09.30-12.00	Resistenza alla velocità. Test con fotocellule. 5x50 lanciati pausa 2' Es. complementari Prove di potenza aerobica	Pista	chiodi	Bernasconi Angelella Bolgé/Donati
Sabato 21 novembre 2009	15.00-17.00	Coordinazione Piedi forti e veloci Scuola di balzi su tappeto elastico (artistica).	Palestra	Scarpe per interno	Bernasconi Crocì
Domenica 22 novembre 2009	09.30-11.30	Ostacoli per velocisti	Pista o palestra		Bernasconi Crocì 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

Member of

