

PIANO ALLENAMENTI PERIODO AUTUNNO - INVERNO - PRIMAVERA 2019 - 2020

Coordinatore tecnico:	TAMINELLI Elia
Corse velocità:	TAMINELLI Elia
Corse mezzofondo / campestri:	RANZONI Ursula + collaboratori vari
Corse a ostacoli:	GIORDANI Ivan
Lanci:	DAZIO Samuele, DAZIO Siro, VIGANI Igor, GIORDANI Ivan (giavellotto)
Salti:	DONATI Luca, BARBARESCO Stefano
Gare multiple:	GIORDANI Ivan, VARINI Charoen
Giovani U14:	BARBARESCO Stefano, CAMELLA Fabio, DAZIO Elena
Kids Locarno:	VARINI Charoen, PROIETTO Johnny + diversi collaboratori
Kids Vallemaggia:	VIGANI Igor + diversi collaboratori

SEDUTE ALLENAMENTO DI BASE

Palestra Scuola Media Locarno 2 (Morettina)

Martedì, ore 18.00 - 19.30: **BARBARESCO Stefano**, DAZIO Samuele, GIORDANI Ivan, RANZONI Ursula, DONATI Luca, CAMELLA Fabio, BIZZOZERO Carlo, BETTONI Diego, DAZIO Siro

Giovedì, ore 18.00 - 19.30: **DAZIO Elena**, GIORDANI Ivan, VIGANI Igor, CAMELLA Fabio, DONATI Luca, BETTONI Diego

Sabato: le sedute di allenamento vengono pianificate dai responsabili dei diversi settori, in funzione degli specifici programmi di preparazione, il mattino (10.00 - 11.30) o il pomeriggio (14.30 - 17.30). Informazioni dettagliate verranno comunicate ad ogni singolo atleta.