



**A. D. UNIONE SPORTIVA  
CARISOLO**

Via Campiglio, 9/A  
38080 CARISOLO TN  
tel 0465 501392  
fax 0465 512245

**SQUADRA AGONISTICA  
FONDO**

## COMUNICATO N. 12 del 19 ottobre 2015

### ISCRIZIONI ALLA SQUADRA AGONISTICA

Si ricorda a tutti gli atleti che all'atto dell'iscrizione è stata richiesta una propria fotografia recente formato tessera. Si invitano caldamente gli atleti che non l'hanno ancora consegnata a farlo in tempi brevi rivolgendosi all'ufficio Pro Loco Carisolo.

Si raccomanda poi di far pervenire presso l'ufficio Pro Loco Carisolo il certificato medico degli atleti valido per la stagione agonistica 2015/2016 in quanto **NESSUN ATLETA SARÀ ISCRITTO ALLE GARE FINTANTO CHE NON AVRÀ CONSEGNATO IL CERTIFICATO MEDICO PRESSO IL NOSTRO UFFICIO.**

### Programma allenamenti ragazzi e allievi dal 19 al 25 ottobre

lunedì 19 forza rapida 1.00 h

martedì 20 riposo

mercoledì 21 skiroll skating con coordinazione L2 1.00 h

giovedì 22 riposo

venerdì 23 lavori L5 corsa: 2 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 7'. Tot. 1.10 h

sabato 24 riposo

domenica 25 1.00 h L2 camminata con bastoni con qualche allungo da 8 secondi

### Programma aspiranti

lunedì 19 forza rapida 1.00 h

martedì 20 riposo

mercoledì 21 skiroll skating con coordinazione 1.10 h

giovedì 22 test cerism

venerdì 23 lavori L5 corsa: 2 serie da (15" x 2 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'.

Tot. 1.30 h

sabato 24 riposo

domenica 25 1.30 h L2 camminata con bastoni con qualche allungo da 8 secondi