



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 13 del 26 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, allievi e aspiranti dal 26 ottobre al 15 novembre

Ragazzi e allievi

lunedì 26 forza 1.30 h

martedì 27 lavori L5 skiroll skating: 2 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 7'.
Tot. 1.10 h

mercoledì 28 corsa con preatletismo e esercizi coordinazione 1.00 h

giovedì 29 riposo

venerdì 30 skiroll t.cl. 15' risc + 3 volte 4' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento

sabato 31 skiroll skating gimkane con coordinazione

domenica 1 riposo - tot. Ore settimana 8.00 h

lunedì 2 forza 1.30 h

martedì 3 corsa riscaldamento 15' + 2 x 12' L3 rec in L1 5'+10' defaticamento

mercoledì 4 skiroll skating coordinazione e esercizi L2 1.30

giovedì 5 2,00 h camminata con bastoni L2

venerdì 6 riposo

sabato 7 skiroll t.cl. 15' risc + 3 volte 5' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento

domenica 8 corsa con preatletismo 1.00 h - tot. Ore settimana 9.00 h

lunedì 9 riposo
martedì 10 forza veloce 1.30 h
mercoledì 11 skiroll classico 1.00 h con 20' L2 spinte
giovedì 12 riposo
venerdì 13 45' corsa con preatletismo
sabato 14 riposo
domenica 15 Sci (tonale?) - tot. Ore settimana 4.10 h

Aspiranti

lunedì 26 forza esplosiva 1.30 h
martedì 27 lavori L5 skiroll skating: 3 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'. Tot. 1.30 h
mercoledì 28 corsa e preatletismo 1.00 h L2
giovedì 29 raduno Stelvio
venerdì 30 raduno Stelvio
sabato 31 raduno Stelvio
domenica 1 raduno Stelvio - tot. Ore settimana - 11.30 h

lunedì 2 corsa con preatletismo 45'
martedì 3 riposo
mercoledì 4 forza 1.30 h
giovedì 5 skiroll t.cl 15' + 2 x 15 L3 rec in L1 5'+10' defaticamento (la prima a spinte la seconda a alternato)
venerdì 6 2.00 h camminata con bastoni L2
sabato 7 corsa con preatletismo 1.00 h
domenica 8 skiroll t.l. 15' risc + 4 volte 6' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento
tot. Ore settimana 10 h

lunedì 9 riposo
martedì 10 forza veloce 1.30 h
mercoledì 11 skiroll classico 1.00 h con 20' L2 spinte
giovedì 12 45' corsa con preatletismo L1
venerdì 13 riposo
sabato 14 skiroll t.l 1.00 h L2 con coordinazione
domenica 15 Sci (tonale?)