



**A. D. UNIONE SPORTIVA  
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA  
FONDO**

**COMUNICATO N. 14 del 16 novembre 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 allievi e aspiranti dal 16 al 29 novembre**

Programma Allievi

lunedì 16 forza 1.30 h

martedì 17 lavori L5 skiroll spinte: 2 serie da (15" x 4 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 7'.  
Tot. 1.10 h

mercoledì 18 corsa con preatletismo e esercizi coordinazione 1.00 h

giovedì 19 riposo

venerdì 20 skiroll t.lib. 20' risc + 4 volte 5' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento

sabato 21 camminata in montagna 1.30 h L2

domenica 22 riposo

lunedì 23 forza 1.30 h

martedì 24 skiroll t.cl 15' + 2 x 15 L3 rec in L1 5'+10' defaticamento ( la prima a spinte la seconda a alternato)

mercoledì 25 skiroll t.l. 1.00 h con coordinazione

giovedì 26 riposo

venerdì 27 corsa con preatletismo e andature L2

sabato 28 riposo

domenica 29 camminata con bastoni con qualche allungo 1.20 h

#### Programmi aspiranti

lunedì 16 forza esplosiva 1.30 h

martedì 17 lavori L5 skiroll spinte: 3 serie da (20" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'.  
Tot. 1.30 h

mercoledì 18 corsa e preatletismo 1.00 h L2

giovedì 19 passo rolle

venerdì 20 passo rolle

sabato 21 passo rolle

domenica 22 passo rolle

lunedì 23 riposo

martedì 24 forza 1.30 h

mercoledì 25 skiroll t.cl 15' + 2 x 15 L3 rec in L1 5'+10' defaticamento ( la prima a spinte la seconda a alternato)

giovedì 26 1.30 h camminata con bastoni L2

venerdì 27 skiroll t.l. 1.00 h con coordinazione

sabato 28 skiroll t.l. 15' risc + 2 volte 10' L4 con 5' rec in L2 + 15' defaticamento

domenica 29 riposo