



**A. D. UNIONE SPORTIVA
CARISOLO**

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

**SQUADRA AGONISTICA
FONDO**

COMUNICATO N. 15 del 30 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 ragazzi dal 30 novembre al 13 dicembre

- lunedì 30 forza 1.15 h
- martedì 1 skiroll 1.00 con 20' spinte capacità L2
- mercoledì 2 corsa 15' riscaldamento + 2 volte 50" L5 rec 2' x 3 volte tra una seire e l' altra rec 8' +20' defaticamento tot 1.30 h
- giovedì 3 riposo
- venerdì 4 skiroll t.l. 100 h equilibrio e coordinazione
- sabato 5 skiroll t.cl. 20' risc + 4 volte 5' L4 con 3' rec in L2 + 15' defaticamento
- domenica 6 1.20 h camminata con bastoni L2
- lunedì 7 forza veloce 1.15 h
- martedì 8 riposo
- mercoledì 9 lavori L5 skiroll skating: 3 serie da (15" x 2 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'.
- giovedì 10 skiroll t.cl L1 40'
- venerdì 11 preatletismo e corsa 1.00 h
- sabato 12 riposo
- domenica 13 2.00 h L2 sci o gara Turmasi

Programma allenamenti aspiranti dal 30 novembre al 13 dicembre

- lunedì 30 forza 1.30 h
- martedì 1 skiroll 1.20 L2 con 30' spinte capacità
- mercoledì 2 corsa 30' riscaldamento + 3 volte 1' L5 rec 2' x 3 volte tra una seire e l'altra rec 8' +20' defaticamento tot 1.30 h
- giovedì 3 riposo
- venerdì 4 raduno rolle
- sabato 5 raduno rolle
- domenica 6 raduno rolle
- lunedì 7 raduno rolle
- martedì 8 riposo
- mercoledì 9 lavori L5 skiroll skating: 3 serie da (15" x 3 volte rec 3') tra una serie e l'altra rec 8'.
- giovedì 10 camminata con bastoni 1.30 h L2
- venerdì 11 preatletismo e corsa 1.00 h
- sabato 12 riposo
- domenica 13 2.00 h L2 sci o gara Turmasi