

Programma **Progetto ASTA 2019 (introduzione)**

informazioni per la stagione

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Lunedì 4 marzo	18.30 - 20.00	ALLENAMENTO INTRODUZIONE CAT PROGETTO ASTA <ul style="list-style-type: none"> • Piccoli esercizi fondamentali • Portamento • Tecnica di corsa • Introduzione ai salti in pedana 	PalaRegazzi	Scarpette anche chiodate Aste personali	Ivo Pisoni
Lunedì 11 marzo	Idem	idem	idem	idem	idem
Lunedì 18 marzo	Idem	idem	idem	idem	idem
Lunedì 25 marzo	idem	idem	idem	idem	idem
Lunedì 1° aprile	idem	idem	idem	idem	idem
Lunedì 8 aprile	idem	idem	idem	idem	idem
Lunedì 15 aprile	idem	Idem	idem	idem	idem
Dopo Pasqua	Orari da convenire	Passaggio agli allenamenti all'esterno I dettagli (luoghi, orari, ecc.) verranno chiariti in concordanza tra gli allenatori e gli atleti.	Campo Ascona o Stadio LLido	Idem	Idem
Domenica 28 aprile	Pomeriggio	MEETING DI APERTURA	Campo Ascona	idem	idem

CONFERMA DI PARTECIPAZIONE: *l'allenamento è indirizzato ad atlete ed atleti "a digiuno" della disciplina, ma anche ai loro rispettivi allenatori che intendano imparare i segreti del salto con l'asta. SI PREGA DI CONFERMARE LA PARTECIPAZIONE OGNI VOLTA almeno il giorno prima...*

Assenze sono poi da segnalare tempestivamente ad allenatori, caposettore ivo.pisoni@bluewin.ch e al resp.CAT cat@ftal.ch

Il caposettore **Ivo Pisoni**