

# Programma **Progetto ASTA 2019 (perfezionamento)**

## *informazioni per la stagione*

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
<b>Sabato 08 dicembre 2018</b>	09.45 - 17.00	<b>Allenamento collettivo CAT</b> <i>Vedi comunicato FTAL</i> <b>ALLENAMENTO COLLETTIVO</b>	<b>PalaRegazzi</b>	Necessario per allenamento interno	Ivo Pisoni Luca Donati Riccardo Dal Pont
<b>Ogni Giovedì da novembre a febbraio 2019</b>	18.30 - 20.00	<b>ALLENAMENTO CAT PROGETTO ASTA</b> Lavoro sui fondamentali	<b>PalaRegazzi</b>	Scarpette anche chiodate Aste personali	Idem
<b>Periodo Natale</b>		<b>Programma senza interruzioni (salvo vostre assenze)</b>	<b>PalaRegazzi</b>	Idem	Idem
<b>sabato 12 gennaio 2019</b>	8.00 – 20.00	<b><u>gara indoor asta</u></b>	<b>Centre mondial de cyclisme Aigle</b>	Idem	
<b>da marzo 2019</b>	18.30 - 20.00	<b>ALLENAMENTO CAT PROGETTO ASTA</b> Lavoro base : <ul style="list-style-type: none"> <li>• rincorse 2 passi / rincorse 4 passi tot. Max 10</li> <li>• rincorse medie = spinta d'entrata / scavalco 10x</li> <li>• rincorse complete max 6-8 x</li> <li>• esercizi di coordinazione (capriole, ruote, ecc.)</li> <li>• forza</li> </ul>	<b>PalaRegazzi</b>	idem	idem
<b>Giovedì 11 oppure 18 aprile 2019</b>	18.30 – 20.00	Dopo l'allenamento: carico aste sui furgoni per trasporto al campo scuole di Ascona oppure stadio Lido Locarno	<b>PalaRegazzi</b>	idem	idem
<b>Dopo Pasqua</b>	<b>Orari da convenire</b>	Passaggio agli allenamenti all'esterno I dettagli verranno chiariti in concordanza tra gli allenatori e gli atleti.	<b>Campo Ascona o Stadio LLido</b>	Idem	Idem
<b>Domenica 28 aprile</b>	<b>Pomeriggio</b>	<b>MEETING DI APERTURA</b>	<b>Campo Ascona</b>	idem	idem

Assenze sono da segnalare tempestivamente ad allenatori, caposettore [ivo.pisoni@bluewin.ch](mailto:ivo.pisoni@bluewin.ch) e al resp.CAT [cat@ftal.ch](mailto:cat@ftal.ch)

Il caposettore Ivo Pisoni