

Programma gruppo forza CAT 2019/2020

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 9 dicembre 2019	10.45 12.30	Kick Off CAT 2019 <ul style="list-style-type: none"> • <i>Test di velocità: 6x60m P 6'</i> • <i>Test di velocità e resistenza alla velocità</i> • <i>Analisi della velocità massima (20m lanciati).</i> • <i>Analisi della capacità di accelerazione e partenza (30m).</i> 	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Bernasconi/Taminelli
Sabato 9 dicembre 2019	15.00 16.30	Lavoro di introduzione a nuove macchine e attrezzi.	Palestra Regazzi	Materiale per interno	Bernasconi
Tutti i lunedì	18.00 20.00	Allenamento di introduzione ai pesi liberi e allenamento di forza personalizzato	Palestra Regazzi	Materiale per l'interno	Bernasconi

Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del responsabile CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.

Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente secondo indicazioni ricevute.