

Kick Off CAT

9 novembre 2019

Tenero

Dopo il Kick off si terrà la tradizionale festa degli atleti

Powered by:



Federazione Ticinese
Atletica Leggera



Programma Kick off CAT 2019-2020

Programma di massima Kick Off (ritrovo presso la palestra Regazzi)

Il programma di massima prevede (fanno stato le indicazioni dei caposettori)

10.30→ ritrovo

10.45-12.45→ Allenamento per settore

13.00-13.30→ Pranzo

15.30-17.30→ Info CAT + foto di gruppo +allenamento per settore

Segue festa dell'atleta presso Palestra Gottardo CST.

Programmi dei gruppi e settori

- I programmi saranno consultabili a breve sul [sito CAT](#).
- Il gruppo sprint e forza alla mattina si alleneranno assieme.
- Vista la vicinanza con il cross di Dongio il settore corse svolgerà un solo allenamento tranquillo al pomeriggio (corsa lenta + tecnica di corsa). Il ritrovo sarà alle ore 14.30 alla pista d'atletica. Chi si fosse iscritto al pranzo ma non ci sarà può comunicarlo a info@centroatleticaticino.ch

Iscrizione pranzo per allenatori

Gli allenatori (di società e CAT) che desiderano fermarsi a pranzo si annunciano [qui](#).

Gli atleti sono iscritti tramite formulario di adesione al Kick off.

Info

Francesco Bernasconi

Direttore CAT

☎ +4179 288 40 16

✉ info@centroatleticaticino.ch

www.centroatleticaticino.ch