

Programma **Progetto ASTA**

*informazioni per la stagione **2020** aggiornato 03.01.2020*

ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Giovedì 09.01.2020	18.30 – 20.15 ALLENAMENTO CAT PROGETTO ASTA <ul style="list-style-type: none"> • Verifica motivazioni. • LAVORO SULLA TECNICA • Vista l'efficacia ottenuta sul lavoro prima spinta – seconda spinta, il lavoro-base verterà su quell'obiettivo • PRINCIPIANTI lavoro su tecnica di corsa, presentazione, prima spinta, scavalcamiento • AVANZATI : perfezionamento sulla prima spinta, seconda spinta, infilata alla verticale, scavalcamiento attivo 	PalaRegazzi Gordola	Scarpette anche chiodate Aste personali	Ivo Pisoni Luca Donati
Sabato 18 gennaio 2020	circa 11.30 – 15.00 CT indoor <ul style="list-style-type: none"> • Test sullo stato della tecnica • I salti verranno filmati e analizzati individualmente 	PalaRegazzi Gordola	Idem	Idem
Da chiarire	Altre gare indoor Macolin, ecc.			
Pasqua	Eventuale campo d'allenamento	Da chiarire		
Da maggio	Vedi comunicazioni che seguiranno	Campo Ascona o Lido Locarno		

ALTRI ALLENAMENTI CAT POSSIBILI il martedì alle palestre Morettina di Locarno. Comunicare con Luca Donati donatil@bluewin.ch
SABATO : secondo accordi individuali.

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

Il caposettore Ivo Pisoni