

Programma **Progetto ASTA 2021**

informazioni per la stagione invernale **aggiornato 19.11.2020**

	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Giovedì 19.11.2020	18.15 – 20.15	Riorganizzazione attrezzi Allenamento – base secondo i.11.	PalaRegazzi	Aste personali da verificare Disinfettanti ecc. forniti sul posto !!! disinfettare le aste al termine !!!	Ivo Pisoni Luca Donati Manon Pittet
Giovedì 26.11.2020	18.15 – 20.15	Allenamento fondamentale e di progressivo perfezionamento		Aste personali Mascherina, ecc.	Idem
Sabato 28.11.2020	12.00 – 14.00	Allenamento opzionale e Allenamento introduzione al salto con l’asta per principianti	PalaRegazzi	Aste fornite mascherina	Idem
Ogni giovedì fino a fine marzo	18.15 – 20.15	Allenamento-base e progressivamente passaggio a perfezionamento della tecnica (individualmente)	PalaRegazzi	Aste personali Mascherina, ecc.	Idem
Ogni sabato fino a metà gennaio	12.00.- 14,00	Presentazione e prima spinta Alleanza opzionale Alleanza introduzione al salto con l’asta per principianti Seconda spinta - scavalcamento	PalaRegazzi	idem idem	idem idem

Sabato
16.01.2021

CT assoluti indoor

PalaRegazzi

Giovedì 21.01.2021	18.30	Meeting serale indoor quale test anche per i principianti	PalaRegazzi		
-------------------------------------	-------	----------------------------------------------------------------------------	--------------------	--	--

Il caposettore **Ivo Pisoni**