

Programmi di massima settori/gruppi CAT Local stagione 2020-2021

Salto in alto			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti quindicinali mercoledì 18.00-20.00 oppure sabato 10.00-12.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Pista esterna CST o stadio Biasca	Martino Rossetti Marco Balestreri	mrossetti@sunrise.ch marco.balestreri@ticino.com
Corse			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti quindicinali In settimana da definire (inizio 18.15) Sabato 10.15-12.15 o 14.30-16.30	Bellinzona e altre piste del cantone Ticino	Enrico Cariboni Corinna Pons Giancarlo Rodesino	enrico.cariboni@bluewin.ch cori@vigorligornetto.ch g.rodosino@hotmail.com
Sprint e ostacoli			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Informazioni a seguire	Informazioni a seguire	Informazioni a seguire	Informazioni a seguire
Salti in estensione (lungo e triplo)			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti settimanali Inverno: sabato 10.00-12.00 Estivo: giovedì 18.30-20.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Campo sportivo Riva San Vitale	Paola Bernaschina Claudio Piffaretti	paola99@bluewin.ch claudio- alberto.piffaretti@ubs.com

Salto con l'asta			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti settimanali Inverno: giovedì 18.30-20.15 Estivo: giovedì 18.00-20.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: Stadio Ascona o Locarno	Ivo Pisoni Luca Donati	ivo.pisoni@bluewin.ch donatil@bluewin.ch
Lanci			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola 2-3 allenamenti mensili Lunedì 18.45-21.00 o Sabato (mattina o tutto il giorno)	Inverno: Palestra Regazzi Estate: CST	Sergio Previtali Cristina Pezzatti	sergio.previtali@gmail.com cristina.pezzatti@ticino.com
Gare multiple			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti settimanali Giovedì 18.00-20.00 Sabato 10.00-12.00	Inverno: Palestra Regazzi Estate: CST e Campo sportivo Ascona	Patrick Vetterli Martina Vetterli Paolo Della Santa Flavia Agustoni	vetterlipatrick@hotmail.com
Introduzione allenamento con i bilancieri e allenamento forza			
Giorno e orario	Luogo	Contatti e info	
Di regola allenamenti settimanali Lunedì 18.00-20.00	Palestra Regazzi e CST	Francesco Bernasconi	fbernasconi1976@gmail.com

*CiC (Coach to coach)

Per la presentazione dei contenuti di dettaglio consultare www.centroatleticaticino.ch

Agg: 21.10.2020. Passibile di modifiche in ogni momento.