

Programma: CAT Multiple (maggio-settembre)			Luogo: Pista CSTenero / Campo sportivo Ascona	
Responsabile: Patrick Vetterli				
Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Martedì CSTenero	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico - Allenamento anaerobico: Durante il periodo di competizione, l'allenamento del martedì sera è addattato secondo le esigenze dei singoli atleti/competizioni. Di principio verrà svolta una disciplina tecnica (lanci) segue un allenamento corsa anaerobico per le discipline dei 200m-400m. Il contenuto dettagliato degli allenamenti sarà trasmesso settimana per settimana a tempo debito via mail o Whatsapp	Scarpe chiodate scarpe tecniche	Patrick Vetterli, Flavia Agustoni,
Giovedì Campo sportivo Ascona	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico : Ostacoli, Alto o lungo, getto del peso / Disco o giavellotto. Segue un allenamento di velocità (resistenza alla velocità). Il contenuto dettagliato degli allenamenti sarà trasmesso settimana per settimana a tempo debito via mail o Whatsapp	Scarpe chiodate scarpe tecniche	Patrick Vetterli, Paolo Della Santa