



MAGGIO		GIUGNO		LUGLIO		AGOSTO		SETTEMBRE		
M 1		S 1	1° TEST ATLETICO	L 1		G 1		D 1		
G 2		D 2		M 2		V 2	2° TEST ATLETICO	L 2		
V 3		L 3		M 3		S 3		M 3		
S 4		M 4		G 4		D 4		M 4		
D 5		M 5		V 5		L 5		G 5		
L 6		G 6		S 6	A	M 6		V 6		
M 7		V 7		D 7	A	M 7		S 7	A	
M 8		S 8		L 8		G 8	Stelvio	D 8	A	
G 9		D 9		M 9		V 9		L 9		
V 10		L 10		M 10		S 10	A	M 10		
S 11		M 11	Stubai	G 11		D 11	A	M 11		
D 12		M 12	Stubai	V 12		L 12	Altre giornate di atletica da concordare in questi giorni con gli allenatori...	G 12		
L 13		G 13		S 13	A	M 13			V 13	
M 14		V 14		D 14	A	M 14			S 14	A
M 15		S 15		L 15		G 15			D 15	A
G 16		D 16		M 16		V 16		L 16		
V 17		L 17		M 17		S 17	A	M 17		
S 18		M 18		G 18		D 18	A	M 18		
D 19		M 19		V 19		L 19		G 19		
L 20		G 20		S 20		M 20		V 20		
M 21		V 21		D 21	2 Alpes	M 21	Giro in bici I. d'Elba	S 21	A	
M 22		S 22	A	L 22	2 Alpes	G 22		D 22	A	
G 23		D 23	A	M 23		V 23		L 23		
V 24		L 24		M 24		S 24	A	M 24		
S 25		M 25		G 25		D 25	A	M 25		
D 26	Stubai	M 26		V 26		L 26		G 26		
L 27		G 27		S 27	A	M 27		V 27	Stubai	
M 28		V 28		D 28	A	M 28		S 28	Stubai	
M 29		S 29	A	L 29		G 29	2 Alpes	D 29		
G 30		D 30	A	M 30		V 30	2 Alpes	L 30		
V 31				M 31		S 31				
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	

Periodo estivo-autunnale

A = uscite riservate a BABY/CUCCIOLI e MASTER (quest'ultimi indipendenti con l'allenatore Claudio Vivarelli)

B = uscite riservate a RAGAZZI/ALLIEVI/GIOVANI

A = Atletica - ginnastica baby/cuccioli
Solo per gli ultimi anni cuccioli (2002), in accordo preventivo con gli allenatori, possibilità di fare allenamento durante la settimana coi ragazzi/allievi (max 2 gg. infrasettimanali).

X l'atletica dei ragazzi/allievi/giovani, siccome le giornate sono molto variabili, contattare, se interessati, direttamente il Direttore Tecnico o gli allenatori responsabili.

Nota: preghiamo tutti i partecipanti al programma di avvisare per tempo la propria presenza alla segreteria del club per quanto riguarda le uscite di sci, al Direttore tecnico la presenza ai test atletici, il tutto per ottimizzare la buona riuscita dei programmi ed essere il più possibile corretti nei confronti di chi organizza le uscite, degli albergatori, delle stazioni di sci e delle altre persone partecipanti. **IMPORTANTE:** per chi avvisa all'ultimo la propria presenza non è garantita la partecipazione all'uscita. Per chi disdice nei 4 gg. precedenti alla partenza di un'uscita, sarà prevista la penale stessa imputata dall'hotel e dalla stazione di sci allo sci club.

Nota: le uscite "colorate" indicano giornate d'allenamento effettive, pertanto il giorno di partenza è quello precedente.

Test atletici:

In collaborazione con Carlos Alvarez - preparatore atletico spagnolo con notevole esperienza a più livelli. I test sono consigliati a tutte le categorie, tranne ai baby/cuccioli (escluso l'ultimo anno: 2002).

N.B.: Il programma potrà essere soggetto a modifiche.

OTTOBRE			NOVEMBRE			DICEMBRE			GENNAIO		
M 1			V 1			D 1	A		M 1	Buon 2014!!!	
M 2	In circa questo periodo 3° TEST ATLETICO		S 2	A		L 2			G 2	Corno	
G 3			D 3	A		M 3			V 3		
V 4			L 4			M 4			S 4	Corno	
S 5	A		M 5			G 5			D 5		
D 6	A		M 6			V 6	Stubai, M. Croce o Corno	Stubai, M. Croce o Corno	L 6	NOTE PROGRAMMA INVERNALE: Oltre al weekend di allenamento ci saranno a disposizione generalmente 2 mezze giornate x i baby /cuccioli e due giornate intere per i ragazzi/allievi/giovani	
L 7			G 7			S 7			M 7		
M 8			V 8			D 8			M 8		
M 9			S 9			L 9			G 9		
G 10			D 10	Stubai	Stubai	M 10			V 10		
V 11		Stubai	L 11			M 11			S 11		
S 12			M 12			G 12			D 12		
D 13			M 13			V 13			L 13		
L 14			G 14			S 14	Corno	Corno	M 14		
M 15			V 15			D 15	↕	↕	M 15		
M 16			S 16	A		L 16	Stubai o M. Croce	Stubai o M. Croce	G 16		
G 17			D 17	A		M 17			V 17		
V 18			L 18			M 18			S 18		
S 19	A		M 19			G 19			D 19		
D 20	A		M 20			V 20			L 20		
L 21			G 21			S 21	Corno	Corno	M 21		
M 22			V 22			D 22			M 22		
M 23			S 23	Stubai	Stubai	L 23			G 23		
G 24			D 24			M 24			V 24		
V 25			L 25			M 25			S 25		
S 26	A		M 26			G 26			D 26		
D 27	A		M 27			V 27	Corno	Corno	L 27		
L 28	Stubai	Stubai	G 28			S 28			M 28		
M 29			V 29			D 29			M 29		
M 30			S 30	A		L 30			G 30		
G 31						M 31			V 31		
	A	B		A	B		A	B		A	B
						Periodo invernale					

Direttore tecnico: Maurizio Marcacci

Allenatori: Jari Lenzi, Emanuele Pellesi, Luigi Marcacci, Claudio Vivarelli

Allenatori categorie: (in linea di massima - ci potranno essere interscambi tra allenatori per ottimizzare lo svolgimento del programma)

Baby/cuccioli:

Luigi Marcacci

Ragazzi/allievi/giovani:

Maurizio Marcacci, Jari Lenzi, Emanuele Pellesi (a rotazione, anche, a volte, per la categoria baby/cuccioli)

Master:

Claudio Vivarelli

Allenatori presenti a ginnastica:

Maurizio Marcacci, Emanuele Pellesi, Luigi Marcacci

Categorie:

Baby:

2005/2004

Cuccioli:

2003/2002

Ragazzi:

2001/2000

Allievi:

1999/1998

Aspiranti:

1997/1996

Juniores:

1995/94/93

Senior:

Dal 1992 al 1983 compresi

Master A e B:

Dal 1983 compreso e precedenti - CATEGORIE MASCHILI

Master C:

Dal 1983 compreso e precedenti - CATEGORIE FEMMINILI

Per ulteriori informazioni vi preghiamo di contattarci.