



## CONSIGLI PER GLI ATLETI

### PREPARAZIONE ATLETICA PER CATEGORIA CUCCIOLI

Frequentare corsi (fatti in maniera agonistica) di:

- GINNASTICA ARTISTICA O PATTINI IN LINEA (ROLLER) O A ROTELLE (MEGLIO!)
- oppure
- NUOTO, CALCIO, DANZA, PALLAVOLO.

**N.B.:** occupare con le combinazioni fra le varie discipline circa 3/4 gg. la settimana in più nel periodo autunnale sabato/domenica con Sci club.

### PREPARAZIONE ATLETICA PER CATEGORIA RAGAZZI/ALLIEVI

(CONSIGLI PER CHI NON RIESCE A FREQUENTARE)

Frequentare corsi (fatti in maniera intensa) di:

- GINNASTICA ARTISTICA O PATTINI IN LINEA O A ROTELLE (MEGLIO!)
- oppure
- NUOTO, CALCIO, ATLETICA.

**Inoltre:**

- PROGRAMMA FORZA SCI CLUB;
- PROGRAMMA RESISTENZA FORZA VELOCE SCI CLUB;
- QUANDO SI RIESCE, FREQUENTARE IL PROGRAMMA DEL CLUB.