



ORGANIZZAZIONE PREPARAZIONE ATLETICA

AVERE SEMPRE LO ZAINO PREPARATO CON:

- Roller;
- Tutte le protezioni (casco, guanti; ginocchiere, parastinchi e gomitiere);
- Acqua: circa 1 L;
- Frutto;
- Piccola merenda;
- Orologio con cronometro;
- Quando si va a fare delle escursioni, ricordarsi sempre la giacca antivento ed il cappellino.

N.B.: ABITUARSI SEMPRE A PREPARARE LO ZAINO IL GIORNO PRIMA!

GIORNATA TIPO:

- RITROVO: puntualità;
- INIZIO ALLENAMENTO: concentrazione, richiesta obiettivi;
- FINE ALLENAMENTO: riscaldamento, svolgimento allenamento, gioco flessibilità.

Importante:

- Chi dà fastidio, durante lo svolgimento dell'allenamento, sarà allontanato dallo stesso.
- L'atleta si deve informare per eventuali cambi di programma (chiamare Maurizio).
- Compilare il diario atleta in maniera seria e razionale (questo modo di lavorare serve per far ragionare e quindi migliorare l'atleta!).

E' FATTO OBBLIGATORIO ESSERE **SEMPRE** VESTITI CON L'ABBIGLIAMENTO SOCIALE DEL CLUB DURANTE QUALSIASI MOMENTO DELL'ATTIVITA' ASSOCIATIVA, QUALE SIA UN ALLENAMENTO TECNICO, FISICO O UN'USCITA D'ALLENAMENTO FUORI CASA. CHI NON RISPETTERA' TALE CONDIZIONE, SE NON MOTIVATA, SARA' VALUTATA LA SOSPENSIONE MOMENTANEA DAL GRUPPO DI LAVORO.