



ORGANIZZAZIONE PREPARAZIONE TECNICA

AVERE SEMPRE LO ZAINO PREPARATO CON:

- Acqua: almeno 1 L (meglio se con integratori);
- Frutta mista secca;
- Piccola merenda;
- Protezioni varie (in base alla specialità programmata: SL, GS e SG);
- Maschera con lenti da sole e da nebbia (controllare le lenti).

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

GIORNATA TIPO:

- ALLENAMENTO TECNICO;
- Pranzo;
- Riposo (compilare il diario atleta);
- Seduta video o tecnica - colloquio con atleti;
- PREPARAZIONE ATLETICA;
- Seduta video o tecnica - colloquio con atleti;
- Doccia (obbligatoria);
- Cena;
- Dopocena: ritrovo con atleti per esposizione programma con obiettivi).

Importante:

- Controllare sempre le viti degli scarponi, lo zaino e tutte le cose da metterci dentro!
- Chiudere sempre gli sci con i laccetti!

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.