

Raduno Corsa in Montagna – Categoria Cadetti

SPECIALITA'	DATA	LUOGO	ORARIO
<i>CORSA IN MONTAGNA</i>	<i>23 Maggio 2022</i>	<i>Montevarchi – Stadio Brilli Peri</i>	<i>15:30</i>

Tecnico Responsabile: LUCA PANICHI

ATLETI CONVOCATI

Cadetti

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
GUIDI	GIONATA	2007	ATLETICA PIETRASANTA VERSILIA
MASI	ANDREA	2007	PODISTICA CASTELFRANCHESE
SANTANGELO	ALESSANDRO	2008	ATLETICA FUCECCHIO

Cadette

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
BALLERINI	GAIA	2008	LIBERTAS ATLETICA VALDELSA
MARTINI	GIORGIA	2007	ATLETICA SESTESE FEMMINILE
TOFANARI	MICHELLE	2008	ATLETICA FIRENZE MARATHON

Programma Attività:

Riscaldamento con corsa lenta; riscaldamento con funicella in andatura saltellata sul posto e in avanzamento.

Esercitazioni per la mobilità articolare passiva (stretching), mista, attiva.

Esercitazioni didattiche per il passaggio dell'ostacolo.

Mini Circuit training

Si prega confermare la partecipazione degli atleti indicati, e dei loro tecnici sociali di riferimento, entro il 18 maggio all'indirizzo e-mail luca.panichi@fastwebnet.it oppure panichiluca07@gmail.com (3381409121).