

Raduno Corsa in Montagna – Categoria Cadetti

SPECIALITA'	DATA	LUOGO	ORARIO
<i>CORSA IN MONTAGNA</i>	<i>25 Marzo 2022</i>	<i>Montevarchi – Stadio Brilli Peri</i>	<i>15:30</i>

Tecnico Responsabile: LUCA PANICHI

ATLETI CONVOCATI

Cadetti

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
BORROMINI	VITTORE SIMONE	2007	ATLETICA CASCINA
ESPUNA LARRAMONA	RUBEN	2007	ATLETICA FIRENZE MARATHON
MASI	ANDREA	2007	PODISTICA CASTELFRANCHESE
ORSI	AUGUSTO	2007	GS ORECCHIELLA GARFAGNANA
SANTANGELO	ALESSANDRO	2008	ATLETICA FUCECCHIO

Cadette

COGNOME	NOME	ANNO	SOCIETA'
BALLERINI	DILETTA	2008	LIBERTAS ATLETICA VALDELSA
BALLERINI	GAIA	2008	LIBERTAS ATLETICA VALDELSA
GIORNI	SARA	2008	ATLETICA AVIS SANSEPOLCRO
PAOLETTI	VIOLA	2007	ATLETICA FIRENZE MARATHON
SILVESTRI	GAIA	2007	ATLETICA LIBERTAS UNICUSANO LIVORNO
TOFANARI	MICHELLE	2008	ATLETICA FIRENZE MARATHON

Attività svolta: presentazione della stagione di corsa in Montagna e Prova di selezione Campionati Italiani per Regioni (Saluzzo 26 giugno 2022).

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 21 marzo all'indirizzo e –mail luca.panichi@fastwebnet.it oppure panichiluca07@gmail.com (**3381409121**)