



Centro di Riferimento Canoa Fluviale Nord-Ovest di Ivrea

RADUNO 3/4 dicembre

CON NUOVA FORMULA AD ISCRIZIONE

Sono invitati atleti ,di tutte le categorie, per i quali è previsto un contributo spese di €10.

È richiesta la presenza dei TECNICI DI SOCIETÀ, per l'individuazione delle disponibilità a lavorare con lo staff tecnico per discutere le proposte tecniche e il modelli di allenamento ed organizzare la squadra giovanile regionale per le attività del 2012

**Iscrizione entro giovedì 1 dicembre via mail
al referente del CRTT di Ivrea Gigi Portalupi.**

Indicando il numero degli atleti, il tipo di imbarcazioni, il nome del tecnico

Gigi Portalupi 347 8529272 l.portalupi@alice.it

Referente tecnico : Luigi Portalupi, D'Angelo Roberto

Coordinatore FICK

Marco Caldera, Cell. 348 2263527 marco.caldera@yahoo.it,

Ivrea Canoa Club – tel/fax 0125 40186

Localizzazione: Ivrea, Stadio della Canoa – sede dell'Ivrea Canoa Club ASD

Ostello: Federico Montaldo cell.347 9092391, ostelloicc@lbero.it



Programma attività

3 dicembre

ANALISI TECNICA

Ore 9.30

Ivrea verifica tecnica a temi con i due gruppi

Ore 14.30

tecnica su aree di miglioramento individuate
discussione con i tecnici di società

4 dicembre

ANALISI CONDIZIONALE

ore 9.30

nuovo test 2 porte

e lavoro tecnico in acqua corrente
riunione con tecnici ed atleti

ore 14.30

test soglia aerobico su percorso da 45''

proposte di modelli di allenamento personalizzati