



Centro di Riferimento Canoa Fluviale Nord-Ovest di Ivrea

RADUNI del 23 ottobre e 27 Novembre

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 20 ottobre e giovedì 24 novembre 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

23 ottobre

ANALISI TECNICA

Ore 9.30

Ivrea verifica tecnica a temi con i due gruppi ed analisi video

Ore 14.30

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

27 novembre

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