



Dal mese di febbraio riprenderanno gli allenamenti del Centro Tecnico Federale di Torino.

Gli incontri inizieranno il 1° febbraio 2020
nell'impianto CUS sito in Torino – Via Gioachino Quarello 15
secondo il seguente calendario:

Febbraio	sab	01/02	h 15:00 – 17:00
	mar	04/02	h 18:30 – 20:30
	mar	11/02	h 18:30 – 20:30
	mar	18//02	h 18:30 – 20:30
	mar	25/02	h 18:30 – 20:30

Marzo	mar	03/03	h 18 :30 - 20:30
	sab	07/03	h 15:00 – 17:00
	mar	10/03	h 18 :30 - 20:30
	mar	17/03	h 18 :30 - 20:30
	mar	24/03	h 18 :30 - 20:30
	mar	31/03	h 18 :30 - 20:30

Aprile	mar	07/04	h 18:30 – 20:30
	mar	14/04	h 18:30 – 20:30
	mar	21/04	h 18:30 – 20:30
	mar	28/04	h 18:30 – 20:30

Maggio	sab	02/05	h 15:00 – 17:00
	mar	05/05	h 18 :30 - 20:30
	mar	12/05	h 18 :30 - 20:30
	mar	19/05	h 18 :30 - 20:30
	mar	26/05	h 18 :30 - 20:30
	mar	31/05	h 18 :30 - 20:30

Giugno	sab	06/06	h 15:00 – 17:00
	mar	09/06	h 18:30 – 20:30
	mar	16/06	h 18:30 – 20:30
	mar	23/06	h 18:30 – 20:30
	mar	30/06	h 18:30 – 20:30

Programma:

RISCALDAMENTO	2'	CORSA
	5'	GINNASTICA ARTICOLARE
	2'	ESERCIZI IN PONTE
	5'	ACROBATICA
	2'	GIOCHI PROPEDEUTICI ALLA LOTTA
	2'	PAUSA
TECNICA	12'	TECNICA IN PIEDI (4'+4'+4')
	2'	PAUSA
	12'	TECNICA IN PIEDI (4'+4'+4')
	2'	PAUSA
	12'	TECNICA A TERRA (4'+4'+4')
	2'	PAUSA
	12'	TECNICA A TERRA (4'+4'+4')
	2'	PAUSA
LOTTA	9'	LOTTA IN PIEDI (3'+3'+3')
	2'	PAUSA
	9'	LOTTA IN PIEDI (3'+3'+3')
	2'	PAUSA
	8'	LOTTA A TERRA (2'+2'+2'+2')
	2'	PAUSA
	8'	LOTTA A TERRA (2'+2'+2'+2')
	6'	ALLUNGAMENTO

Il programma potrà subire lievi variazioni in base ad eventuali specifiche esigenze dei Tecnici.

Al fine di gestire al meglio gli incontri, le Società interessate a partecipare sono pregate di volerne gentilmente informare di volta in volta il Comitato Regionale Piemonte Valle d'Aosta, comunicando entro il giovedì precedente il numero indicativo degli atleti all'indirizzo vicepres.lotta.piemonte@fijklkam.it.

Secondo le disposizioni federali, verranno registrate le presenze degli atleti partecipanti.

Per chiarimenti o esigenze di carattere tecnico, potete contattare Alessandro Saglietti al n. 338 354 39 53.

Torino, 26 gennaio 2020



vicepres.lotta.piemonte@fijklkam.it

Mobile: +39 349 090 46 16 - Fax: +39 011 619 93 13