

FLIPPERS TEAM LOCARNO

Agli atleti del gruppo élites

Locarno, 16.08.2010

Cari atleti,

L'inizio degli allenamenti per il gruppo élites è stato fissato il **Lunedì 30 agosto**. Ritrovo alle **19h00 al Centro Sportivo di Tenero!**

Prima dell'allenamento faremo una piccola discussione sul programma e gli obiettivi della stagione, quindi anche gli eventuali infortunati o malati sono pregati di essere presenti (anche in caso di maltempo).

Il programma delle prime settimane di allenamento è il seguente:

Dal 30 agosto al 10 settembre, piscina esterna del CST

LU/MA/GI, 19h05-19h20: esercizi a secco / 19h30-21h30: allenamento in piscina

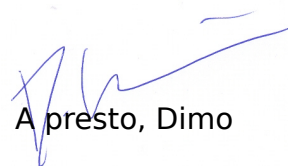
Dal 13 settembre al 1. ottobre (3 settimane)

LU/GI, 19h00-20h30: corsa

Dal 4 ottobre, piscina coperta del CST

LU/MA/GI, 19h05-19h20: esercizi a secco / 19h30-21h30: allenamento in piscina

Vi ricordo inoltre che il weekend del **11/12 settembre** siamo stati invitati a Ginevra per la **Coupe des Ailes**, tenete libera la data!



A presto, Dimo

