

TEST (doppio passo)

METRI 100 _____

DATA: 27.01.2008 _____

METEO: SERENO _____

LOCALITA': VIVARO _____

ATLETA	MEDIA DOPPIO PASSO SU QUATTRO VERIFICHE			
DANILO GRAMACCIA	46			
MAURO NARDI	40			
FLAVIO RAGOGNA	40			
LIVA NICOLO'	38			
NICOLA PILOTTO	35			
MARISA FERRO	46			
SIMONETTA DE LORENZI	46			
DAVIDE	40			
ALESSANDRO GIACCHETTO	35			
NICO	40			
FRANCESCO	48			
MARINA	44			
MARIROSA H	40			

ALLENAMENTO DEL 27 GENNAIO 2008.

LOCALITA' : MAGREDI DI VIVARO

TEMPO: SERENO

PARTECIPANTI: N°20

COMMENTO: CONSTATATO CHE 5 DEI NOSTRI GIOVANI ERANO STATI CONVOCATI AL RADUNO NAZIONALE E TRE HANNO DATO FORFAIT perché INFLUENZATI O INFORTUNATI, POSSIAMO SENZ'ALTRO DIRE CHE IL NUMARO DI PARTECIPANTI E' STATO PIU' CHE SODDISFACIENTI.

SI E' INIZIATO , DOPO UN PERIODO DI RISCALDAMENTO A PROVARE IL DOPPIOPASSO IN CONDIZIONI DI GARA, QUINDI SONO STATI PROPOSTI VARI ESERCIZI A PIU' LIVELLI DI DIFFICOLTA'. TECNICA PROPOSTA: NAVIGAZIONE CON L'AUSILIO DELLA BUSSOLA. GLI ATLETI HANNO TROVATO GLI ESERCIZI "DURI" MA TECNICAMENTE MOLTO VALIDI.

AL TERMINE SI è' FESTEGGIATO "SUL CAMPO" IL COMPLEANNO DELL'EX PRESIDENTE MAURO NARDI. ANCORA MOLTI AUGURI.

APPUNTAMENTO A DOMENICA PROSSIMA IN VAL PICCOLA.

TECNICA PROPOSTA: OREINTAMENTO GROSSOLANO IN AVVICINAMENTO E QUINDI SCELTA DEL PUNTO DI ATTACCO SU DUE O TRE PUNTI PROPOSTI . SEGUIRA' VALUTAZIONE E IL perché' DI TALE SCELTA.

SALUTI.

serginomartina