

## COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

# 6° Allenamento Giovanile Regionale Doberdò/ Gradisca - Domenica 04/03/18



Il Comitato FISO FVG organizza un allenamento tecnico aperto a tutti i giovani tra i 12 e i 20 anni tesserati per una società regionale.

- ▣ **TIPOLOGIA:** Allenamento mattina e pomeriggio, con pranzo.
- ▣ **TEMA TECNICO:** 2° Periodo: preparazione a gare regionali e nazionali  
La polivalenza e adattamento nell'orienteeing: allenamenti middle e sprint  
Saranno previsti esercizi per fasce d'età diverse.
- ▣ **PROGRAMMA:**  
RITROVO alle ore 9.30 presso la palestra di Doberdò del Lago    Link google maps:  
<https://goo.gl/maps/skx9ZwNC1PB2>  
Ore 12.30 spostamento a Gradisca e pranzo in pizzeria.  
A seguire analisi tecnica e allenamento sprint.  
Fine allenamento ore 16.30 (Piazza dell'Unità d'Italia).
- ▣ **ISCRIZIONI:** Devono essere raccolte dalle società e inviate, fornendo un elenco nominativo dei partecipanti, all'indirizzo e-mail [alessandrocecon94@gmail.com](mailto:alessandrocecon94@gmail.com) entro le ore 18.00 di giovedì 1 marzo. Specificare se si partecipa a solo uno dei 2 allenamenti e al pranzo.
- ▣ **NOTE:** Ricordarsi un cambio vestiti per la giornata.  
La partecipazione alla giornata è aperta anche ai genitori o accompagnatori dei ragazzi con la disponibilità di una carta di allenamento.
- ▣ **INFO:** Eventuali aggiornamenti verranno inseriti nella pagina dedicata sul sito [www.fisofvg.it](http://www.fisofvg.it).  
Per ulteriori informazioni fare riferimento all'indirizzo e-mail indicato per le iscrizioni.

Il responsabile dell'attività giovanile  
Alessandro Cecon

