



 **BCC BANCA VALDARNO**  
GRUPPO BCC ICCREA  
Cascia di Reggello



Con il patrocinio di:  
  
FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale TOSCANA

Organizzano



# Mini Raduno di Corsa in Montagna

presso Ristorante Albergo da Archimede - Ponte di Casalino - 50066 Reggello (Firenze)

**da Sabato 24 Agosto 2024 a Domenica 25 Agosto 2024**

**PROGRAMMA ORGANIZZATIVO E TECNICO APERTO ATLETI DALLA CATEGORIA CADETTI E ASSOLUTI E MASTER MASCHILE E FEMMINILE.**

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE 80 EURO.**

**ORE 15.00 - RITROVO PARTECIPANTI PRESSO RISTORANTE ALBERGO DA ARCHIMEDE PONTE DI CASALINO 50066 REGGELLO FIRENZE**

**ORE 16.00 - INIZIO ALLENAMENTO 30 MINUTI DI CORSA + ESERCIZI**

## JUMPING SQUAT

**SKIP ALTE SUL POSTO**

**10 AFFONDI (PRIMA GAMBA DESTRA POI GAMBA SINISTRA)**

**10 SUL POSTO GAMBE ALTERNATE**

**PORTARE POSSIBILMENTE LA CORDA**

**ORE 19.30 - CENA**

**ORE 21.00 - RIUNIONE TECNICA**

**ORE 22.00 - RIPOSO**

**ORE 7.30 - COLAZIONE**

**ORE 9.30 - TRASFERIMENTO A VALLOMBROSA PER L'ULTIMO ALLENAMENTO RIPETUTE IN SALITA ABBAZIA DI VALLOMBROSA**

**ORE 12.00 - FINE DEL RADUNO**

**IL RADUNO SARÀ GESTITO DA TECNICI FEDERALI DELLA FIDAL TOSCANA DAL RESPONSABILE LUCA PANICHI E IL COLLABORATORE TECNICO LEONARDO BENASSI.**

**PER PRENOTAZIONI CONTATTARE I SEGUENTI NUMERI TELEFONICI: 3313481284 - 3391643230 - 3381409121.**

**IMPORTANTE: PORTARE IL TESSERAMENTO FIDAL OPPURE ENTE DI PROMOZIONE REGOLARE IN QUESTO ANNO AGONISTICO IN CORSO 2024**

