



 **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

