

**RITIRO CESENATICO 2019  
18-23 AGOSTO**

PER RAGAZZI NATI NELL'ANNO  
2009-2008-2007  
PER INFORMAZIONI  
CONTATTARE  
RICCARDO GIACOMEL  
CELLULARE 328/6424552  
e-mail r.giacomel@virgilio.it



**SCI CLUB  
LIMANA**

**A TUTTI GLI  
ISCRITTI  
COMPLETO  
TECNICO  
ALPENPLUS**

  
**alpenplus**  
OUTDOOR · SPORT · FASHION



**SCICLUBLIMANA**

**WWW.SCICLUBLIMANA.IT**

**SCI CLUB  
LIMANA**

**PROGRAMMA  
ATLETICO  
2019**  
estivo/autunnale



**FEDERAZIONE ITALIANA  
SPORT INVERNALI**  
SCI CLUB LIMANA A.S.D.



**PARTNER  
TECNICO**



**alpenplus**  
OUTDOOR · SPORT · FASHION

**Ritiro Cesenatico 2019 18-23 agosto per ragazzi nati nell'anno 2009-2008-2007**

## PREPARAZIONE ATLETICA ESTIVA

### ›CATEGORIA SUPERBABY 2012-2011-2010:

Il programma prevede 2 allenamenti settimanali, nei giorni di martedì e giovedì pomeriggio per categorie Superbaby (anno 2012, 2011, 2010) nel periodo dal 10/06/2019 al 02/08/2019.

Totale allenamenti 16 così suddivisi:

- 1) Attività con i **PATTINI IN LINEA** a Castion
- 2) **ATLETICA** e attività multilaterale allo **STADIO** di Belluno
- 3) **ACROBATICA** al palazzetto dello sport di Belluno
- 4) Una giornata al **PARCO AVVENTURA DI CARALTE** ed eventi correlati (18 agosto Rollerblade)

### ›CATEGORIA BABY CUCCIOLI 2009-2008-2007:

Il programma prevede la possibilità di scegliere se aderire a 2 o 3 allenamenti settimanali, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì pomeriggio per categorie Baby e Cuccioli (anno 2009, 2008, 2007) nel periodo dal 03/06/2019 al 09/09/2019.

Totale allenamenti 35, 24 per chi decide di farne 2 a settimana, così suddivisi:

- 1) Attività con i **PATTINI IN LINEA** a Faverga/Mel/Siror
- 2) **ATLETICA** e attività multilaterale allo **STADIO** di Belluno
- 3) **ACROBATICA** alla palestra Gymnastic a Longarone
- 4) Giornata a **CARALTE** ed eventi correlati (18 agosto Rollerblade)
- 5) **Gare Inline Alpine**

La novità di quest'estate è la possibilità di far partecipare i nostri ragazzi a delle gare di **Inline Alpine** (pattini in linea) del circuito Prealpi Inline Cup.

**RITIRO ATLETICO** dal 18 al 23 agosto 2019 all'accademia di acrobatica a **CESENATICO**.



### ›CATEGORIA RAGAZZI /ALLIEVI:

Il programma prevede la possibilità di scegliere se aderire a 3 o 4 allenamenti settimanali, nei giorni di lunedì, mercoledì e giovedì mattina (9-11 orario indicativo) e martedì pomeriggio in palestra alla Sporting/Miros (16-18 orario indicativo), per categorie Ragazzi e Allievi (anno 2006, 2005, 2004), nel periodo dal 27/05/2019 al 09/09/2019 (test valutativo iniziale in data 24/05/2019).

Totale allenamenti 50, 38 per chi decide di farne 3 a settimana, così suddivisi:

- 1) **ATLETICA** e attività multilaterale allo **STADIO** di Belluno
- 2) Attività in **PALESTRA SPORTING/MIROS**
- 3) Attività con **PATTINI IN LINEA** a Faverga/Mel/Siror
- 4) **ACROBATICA** in palestra Gymnastic a Longarone

La durata della seduta di allenamento è da ritenersi solitamente di 1 ora e mezza, massimo 2. Ci sarà un periodo di pausa dal 2 al 16 agosto.

## PREPARAZIONE ATLETICA AUTUNNALE

### ›CATEGORIA SUPERBABY 2012-2011:

Il programma prevede due allenamenti settimanali, nei giorni di martedì e giovedì pomeriggio (attività allo stadio/palestra) per categorie Superbaby (anno 2012, 2011), nel periodo dal 01/10/2019 al 21/11/2019.

### ›CATEGORIA BABY CUCCIOLI 2010-2009-2008:

Il programma prevede la possibilità di scegliere se aderire a 2 o 3 allenamenti settimanali, nei giorni di lunedì e giovedì pomeriggio (attività allo stadio/palestra) e mercoledì pomeriggio attività pattini in linea fino a fine ottobre, per categorie Baby e Cuccioli (anno 2010, 2009, 2008), nel periodo dal 16/09/2019 al 27/11/2019.

Con iscrizione sono compresi test atletici FISL ad inizio e fine ogni periodo, accesso alle strutture (stadio e palestra) e materiale didattico.

Totale allenamenti 30, 22 per chi fa 2 allenamenti a settimana, tra lo stadio di Belluno e in palestra alla scuola elementare Borgo Piave e per chi ha rientro pomeridiano a scuola, con attività principale l'atletica e lo sviluppo multilaterale finalizzato allo sci.

### ›CATEGORIA RAGAZZI/ALLIEVI:

Il programma prevede 3 sedute per categoria ragazzi (anno 2007, 2006) e 4 sedute settimanali per categoria allievi (anno 2005, 2004), nei giorni di lunedì e giovedì pomeriggio allo Stadio di Belluno e martedì-mercoledì pomeriggio (palestra Sporting/Miros) per categorie ragazzi e allievi nel periodo dal 16/09/2019 al 06/11/2019.

Totale allenamenti circa 36 tra lo stadio di Belluno e in palestra alla Sporting/Miros e circa 48 per categoria allievi.

**PER ADESIONI E ULTERIORI INFORMAZIONI CONTATTARE  
RICCARDO GIACOMEL CELLULARE 328/6424552  
e-mail [r.giacomel@virgilio.it](mailto:r.giacomel@virgilio.it)**

