



Federazione Ticinese Società di Canottaggio

CLAUDIO ORTELLI
PRESIDENTE

RECAPITO POSTALE
STRADA DI FULMIGNANO 26
CH – 6977 RUVIGLIANA

Claudio.ortelli@zurich.ch

+ 41 91 912 36 57 office
+ 41 79 221 57 68 mobile

Programma giornata sportiva del 04.02.2012

Buongiorno,

a seguito della mia precedente comunicazione del mese di novembre, con piacere vi confermo lo svolgimento della giornata sportiva dei canottieri ticinesi, che si terrà a Tenero/Losone, il prossimo **sabato 04.02.2012**.

Eccovi alcune indicazioni di carattere organizzativo, il programma definitivo vi sarà trasmesso il 30.01.2012 (siamo in attesa di alcune conferme dal centro sportivo di Tenero e dai relatori della parte teorica:

Ritrovo:	0845	Centro Sportivo di Tenero (oppure Losone ex caserma), informazione precisa segue
	0900	Saluto, benvenuto e presentazione del programma
	0910	Riscaldamento attivo in palestra in gruppo
	0930	Presentazione lavoro a stazioni (programma d'allenamento specifico per arti inferiori, tronco, parte superiore)
	0945	Inizio lavoro dinamico a stazioni
	1030	Defaticamento, recupero attivo e stretching
	1045	Gioco attivo e divertimenti con la palla
	1115	Aerobica, fit boxe, aerobic fight al tempo di musica
	1200ca	Defaticamento finale e stretching

Programma del pomeriggio:

dalle 1400, dopo il pranzo si terranno due brevi conferenze sulla preparazione fisica, consigli in ambito alimentare, nutrizionale. Anche in questo ambito attendiamo alcune conferme che ratificheremo il 30.01.2012 con il programma finale.

Organizzazione

La manifestazione è organizzata dalla FTSC, la responsabilità per i singoli partecipanti è a carico delle singole società con relativa assunzione delle misure di controllo dei propri atleti.

La parte in palestra è organizzata con Patrick Cavagna, preparatore atletico e personal trainer.

Materiale da portare:

Abbigliamento sportivo consono ad un'attività in palestra; scarpe da ginnastica adatte alla palestra e che non si usano fuori, ad esclusione imperativa di scarpe con suola nera. Materiale per la doccia e l'igiene personale.

Costi e pasti:

I costi ed il pasto sono organizzati dalla FTSC; eventuali intolleranze sono da segnalare al sottoscritto il giorno della manifestazione.

Partecipanti:

La giornata è aperta a tutti gli atleti che partecipano alle attività sportive di ogni singola società.

Termini di carattere organizzativo per le società:

Il numero preciso dei partecipanti per società deve essere comunicato al sottoscritto, per mail (claudio.ortelli@zurich.ch, oppure via sms + 41 78 636 39 04) **entro il 27.01.2012**, h 1200.

Per ulteriori informazioni sono volentieri a disposizione.
Buona settimana.

Federazione Ticinese Società di Canottaggio

Claudio Ortelli
presidente