

(Slalom Gigante)

Programma allenamenti

SENIOR e MASTER A PECOL

Stagione 2009-10

**allenamento tra i pali in Grava 2, Cristelin Bassa o Raccordo
sempre dalle 9.00 alle 11 (circa) + campo libero sino alle 12**

**le prime uscite di dicembre potrebbero essere spostate a
Col Gallina o 5 Torri per carenza di neve**

Infrasettimana

- ~~1) mercoledì 2 dicembre~~
- 2) mercoledì 9 dicembre
- 3) martedì 15 dicembre
- ~~4) mercoledì 23 dicembre~~
- 5) giovedì 7 gennaio
- 6) giovedì 14 gennaio
- 7) martedì 19 gennaio
- 8) mercoledì 27 gennaio
- 9) giovedì 4 febbraio
- ~~10) giovedì 11 febbraio~~
- ~~11) giovedì 18 febbraio~~
- 12) venerdì 26 febbraio
- 13) mercoledì 3 marzo
- ~~14) mercoledì 10 marzo~~
- 15) giovedì 18 marzo

Sabato

- 1) 5 dicembre
- 2) 12 dicembre
- 3) 19 dicembre
- ~~4) 9 gennaio~~
- 5) 16 gennaio
- 6) 23 gennaio
- 7) 30 gennaio
- 8) 6 febbraio
- 9) 13 febbraio
- ~~10) 20 febbraio~~
- 11) 27 febbraio
- ~~12) 6 marzo~~
- 13) 13 marzo

L'eventuale ciclo di allenamenti per SL sarà effettuato in presenza di almeno 6-7 atleti.

(fare riferimento a Zampa)