



Allenamento ASTi per i giovani settembre-dicembre 2008

Dopo l'ottima esperienza primaverile, l'allenamento ASTi per i giovani riprende anche in autunno. L'invito è rivolto a chi ha già partecipato in primavera ma anche ad altri giovani, che desiderano migliorarsi nella corsa. L'allenamento sarà diretto di nuovo da Luigi Nonella, uno degli allenatori di maggior esperienza in materia di corsa a piedi a livello svizzero.

Ecco le informazioni essenziali:

Luogo	Palestra della Scuola Media di Camignolo.
Giorno e orario	Tutti i martedì, dal 9 settembre 2008, dalle 18.15 alle 20.00 (palestra aperta alle 18.00).
Partecipanti	Questo allenamento è pensato per tutti i giovani che si allenano regolarmente, che vogliono migliorare la tecnica della corsa e che desiderano aumentare la loro capacità aerobica. Per partecipare, oltre ad una buona continuità nella presenza, sono richieste tre condizioni: <ul style="list-style-type: none">- età minima 14 anni;- minimo 3 allenamenti settimanali regolari;- essere socio di una società affiliata all'ASTi.
Allenatore	Luigi Nonella è docente di educazione fisica ed è allenatore diplomato AOS (Associazione Olimpica Svizzera). Ha allenato la squadra nazionale svizzera di atletica leggera partecipando a cinque campionati del mondo ed alle olimpiadi. È stato pure allenatore personale di numerosi sportivi ticinesi e confederati, in tutte le discipline della corsa a piedi: nel mezzo fondo, nel podismo su strada, nella maratona, nella corsa d'orientamento, ...
Materiale	Portare sempre una tenuta completa da palestra con scarpe "no marking" che si usano solo all'interno ed una tenuta completa per correre all'esterno con qualsiasi tempo.
Costo	Tutte le spese sono a carico dell'ASTi.
Iscrizione	Chi non avesse mai partecipato è pregato di annunciarsi a Caia Maddalena per e-mail (caia.ste@bluewin.ch), per telefono (091 930 62 66) o per SMS (079 413 83 68). Caia fungerà da responsabile dell'allenamento (chiavi, presenze, comunicazioni, ...).