



## BOZZA PROGRAMMI DI LAVORO PER LA STAGIONE 2022/2023

### CATEGORIA RAGAZZI/ALLIEVI (ANNI DI NASCITA DA 2007 A 2010)

#### Periodo autunnale:

- Continua l'atletica (due allenamenti a settimana per chi desidera);
- Da settembre si continua con i pattini.
- A partire da inizio ottobre a metà dicembre sono previsti 2 allenamenti settimanali specifici di ginnastica presciistica con un ns. allenatore (*location* variabile in relazione al meteo e alla disponibilità palestra). Si chiederà la preferenza alle famiglie per decidere le giornate di allenamento;
- Nei mesi di ottobre e novembre sono previste 7/8 giornate sugli sci (tendenzialmente a Kaprun, Moelltaler, Sesto e Passo M.te Croce Comelico). Le uscite saranno di 1 o 2 giorni, in relazione alla località prescelta, a seconda delle condizioni di innevamento.

#### Periodo invernale:

- Continua l'atletica (due allenamenti a settimana per chi desidera).
- A partire da dicembre sono previsti 3 allenamenti settimanali sugli sci (sabato, domenica + un infrasettimanale giorno intero o pomeriggio).
- Per le vacanze di Natale sono previste n. 11 giornate sugli sci.
- Si prevede la partecipazione alle gare Fisi del circuito regionale (l'allenatore valuterà l'opportunità di partecipare o meno a tutte le gare).
- Viste le ottime condizioni primaverili degli ultimi anni, si prevede di sciare, almeno una volta alla settimana, per tutto il mese di aprile.

In totale sono previste n. 65 giornate sugli sci circa.

#### **NOTE:**

*questo gruppo sarà seguito da un allenatore dedicato e avrà il suo furgone per il trasporto dei bambini. Il lavoro sarà indipendente da quello degli altri gruppi, anche se alcuni allenamenti saranno svolti assieme alla categoria cuccioli. Parteciperanno alle prime prove di SuperG e faranno Slalom speciale con il palo alto. E' importante dotare i ragazzi della attrezzatura adeguata, da concordare con l'allenatore. In corso di stagione, l'attrezzatura dovrà essere correttamente mantenuta. Lo sci club si sta attrezzando per occuparsi direttamente della preparazione sci.*

*Il programma dettagliato è in corso di definizione e verrà formulato in via definitiva anche tenendo conto delle esigenze e preferenze espresse dai genitori.*