

SABATO ATLETICO

19 maggio 2018

PARTECIPAZIONE APERTA A:

Esordienti 2011 e Successivi

Esordienti 2009/2010

Esordienti 2007/2008

PROGRAMMA E SVOLGIMENTO:

Ore 9:30 - Ritrovo partecipanti

Ore 10:00 - Inizio attività

Ore 11:30 - Fine attività e premiazioni

ATTIVITA' DEL SABATO ATLETICO

Riscaldamento generale + n° 3 Stazioni di lavoro

(20' Riscaldamento + 20' per ciascuna stazione)

1ª Stazione: 50m PIANI

2ª Stazione: LANCIO del VORTEX / PALLINA

3ª Stazione: PERCORSO MOTORIO