



SELEZIONE TICINO UNDER 14 STAGIONE 2009 / 2010

ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE DOMENICA 21 MARZO 2010 PALESTRA CASERMA DI LOSONE

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Siamo alla terza giornata di allenamenti con la Selezione Ticino Under 14.
Ecco qui di seguito il programma, mentre in allegato trovate la lista dei convocati.

Avvisate pf per tempo in caso di assenze ed in modo da poter convocare i giocatori di picchetto! (all'indirizzo info@auht.ch oppure tel allenatore)

Dove: Palestra Caserma Losone

Quando: 21 marzo 2010

Ritrovo: 08.00 entrata palestra

Materiale:

- Maglia rossa, pantaloncini bianchi, calzettoni bianchi
- Bastone
- Amichevole verrà consegnata la maglia
- Necessario per la doccia
- Vestiti per riscaldamento all'esterno

Programma:

08:00	Ritrovo
08:15-08:40	Teoria
08:45-10:45	1° allenamento
10:45-11:15	Doccia obbligatoria
11:15-13:00	Pranzo in comune e pausa
13:00-14:00	Teoria e preparazione per amichevole
14:00-16:00	Amichevole
16:00-16:30	Discussione finale

Per eventuali domande contattare Betrisey Michel: 078.925.31.48

Grazie, Un saluto sportivo

Michel Betrisey, Andrea Arosio