



SELEZIONE TICINO UNDER 15 STAGIONE 2009 / 2010

ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

Palamondo Cadempino, 12 e 13 dicembre 2009

9 dicembre 2009

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Siamo alla seconda serie di allenamenti con la Selezione Ticino Under 15, gli ultimi prima di Natale e quindi una bella occasione per ritrovarci e per fare il punto alla situazione.

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.
Grazie per l'aiuto nella distribuzione di questa convocazione e cordiali saluti,
Luca Allevi (079 685 41 75, under15@auht.ch)

PROGRAMMA

(per i genitori e/o accompagnatori: è obbligatorio mettere le automobili nel parcheggio sterrato nella strada che si trova sulla sinistra prima di arrivare al Palamondo!!!)

SABATO 12 DICEMBRE 2009

Ritrovo	10.30	Palamondo Cadempino
Allenamento I	11.15 - 12.45	
Pranzo	13.00	
Allenamento II	14.00 - 15.30	
Fine	16.00	

DOMENICA 13 DICEMBRE 2009

Ritrovo	09.30	Palamondo Cadempino
Partita	10.00 - 12.30	
Pranzo	13.00	
Feed back partita	13.45	
Allenamento III	14.15 - 15.45	
Fine	16.15	

PORTATE PF MATERIALE PER INTERNO E PER ESTERNO

LA RICETTA
GAMBE - CERVELLO - CUORE