



SELEZIONE TICINO UNDER 15 STAGIONE 2009 / 2010

ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

Palamondo Cadempino, 30 e 31 gennaio 2010

25 gennaio 2010

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

Con il nuovo anno riprende e continua la serie di allenamenti con la Selezione Ticino Under 15, una tappa in più verso il Trophy Intercantonale 2010, che sarà organizzato a Tenero dalla nostra Federazione nella prima fine settimana del prossimo mese di maggio.

Come da programma d'inizio stagione sono quindi confermati gli allenamenti del 30+31 gennaio 2010 per i quali 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 30 GENNAIO 2010

Ritrovo	10.00	Palamondo Cadempino
Allenamento I	10.15 - 11.45	
Pranzo	12.15	
Allenamento II	13.15 - 14.45	
Fine	15.00	

DOMENICA 31 GENNAIO 2010

Ritrovo	10.30	Palamondo Cadempino
Allenamento III	10.45 - 11.45	
Pranzo	12.15	
Allenamento IV	13.30 - 14.30	
Partita	15.00 - 16.45	
Fine	17.00	

PORTATE PF MATERIALE PER INTERNO E PER ESTERNO

**LA RICETTA
GAMBE - CERVELLO - CUORE**