



## SELEZIONE TICINO UNDER 15 STAGIONE 2009 / 2010

### ALLENAMENTI DI PREPARAZIONE

Palamondo Cadempino, 4 e 5 novembre 2009

23 ottobre 2009

Stimate società, Cari ragazzi, Gentili genitori,

La Selezione Ticino Under 15, quest'anno dedicata alle annate 1995 e 1996, inizia la sua attività per la stagione 2009/2010 durante la settimana delle prossime vacanze scolastiche autunnali. Grazie per le vostre segnalazioni, davvero utili per questa prima serie di allenamenti.

Come nelle passate stagioni, in vista della partecipazione al Trophy Intercantonale del maggio 2010 intendiamo convocare i giocatori per poterli osservare ed allenare in più occasioni, ecco quindi il programma di massima che farà seguito ai primi due allenamenti.

sabato 21 novembre 2009 + sabato/domenica 12/13 dicembre 2009 + sabato/domenica 30/31 gennaio 2010 + sabato/domenica 20/21 marzo 2010 + sabato/domenica 17/18 aprile 2010 + sabato 24 aprile 2010.

Qui di seguito invece il programma per i due allenamenti del 4 e 5 novembre 2009.

In allegato la lista dei convocati.

Grazie e cordiali saluti

Luca Allevi

#### 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!!!**)

#### MERCOLEDÌ 4 NOVEMBRE 2009

Ritrovo	15.30	Palamondo Cadempino
Allenamento	16.00 - 17.00	
Partita	17.30 - 19.00	
Fine	19.30	

#### GIOVEDÌ 5 NOVEMBRE 2009

Ritrovo	15.45	Palamondo Cadempino
Allenamento	16.00 - 17.45	
Fine	18.00	

**PORTATE PF MATERIALE PER INTERNO E PER ESTERNO**

**LA RICETTA**

**GAMBE - CERVELLO - CUORE**