



Sci Club Sappada

Programma 2016-2017

Categoria Ragazzi e Allievi (anni 2004-2003-2002-2001)

o Presciistica:

- dalla prima settimana di settembre con due allenamenti settimanali. Si organizzeranno inoltre tre test fisici e una introduzione all'allenamento mentale. I test si svolgeranno il 18/9, il 16/10 e il 20/11.
-

o Ghiacciai:

- Previste 24 giornate secondo programma dell'Allenatore (date: 17-19/6; 2-4/7; 15-17/7; 2-5/9; 10-11/9; 24-25/9; 8-9/10; 22-23/10; 5-6/11); al posto delle due uscite di 3 giorni previste per luglio è possibile optare per una trasferta di 6 giorni a Les Des Alpes da effettuarsi la prima o la seconda settimana di luglio.

o Allenamenti invernali:

- **Start:** da apertura impianti di risalita di Monte Croce (fine novembre)
 - **Gruppo Residenti Race:** tre allenamenti infrasettimanali più gli allenamenti del sabato pomeriggio; per il periodo natalizio un allenamento al giorno al mattino;
 - **Gruppo Non Residenti Race:** due allenamenti il sabato (mattino e pomeriggio); per il periodo natalizio un allenamento al giorno al mattino; se non ci sono gare faranno allenamento anche la domenica;
 - **Gruppo Soft:** da verificare prima di tutto se ci sono adesioni, il programma verrà proposto quindi di seguito.
-

o Gare:

- Il **Gruppo Race** (Residenti e Non Residenti) parteciperà a tutte le gare del circuito FISI FVG, al Pinocchio e in ipotesi di qualificazione alle finali nazionali di categoria;
- **Gruppo Soft:** da verificare prima di tutto se ci sono adesioni, il programma verrà proposto quindi di seguito.
