



INIZIO ALLENAMENTI IN VASCA DA LUNEDÌ 3 OTTOBRE

STAGIONE AGONISTICA 2011-2012

FOGLIO INFORMATIVO ORGANIZZAZIONE GRUPPI E SPAZI ACQUA

LA SUDDIVISIONE DEI GRUPPI È STATA FATTA CON L'OBIETTIVO DI CONSENTIRE AD OGNI ATLETA DI POTER AVERE UN ADEGUATO SPAZIO IN ACQUA E QUINDI POTER NUOTARE NELLE MIGLIORI CONDIZIONI POSSIBILI, OVVIAMENTE NEL CORSO DELLE SETTIMANE GLI ALLENATORI FARANNO DELLE VERIFICHE PER TENERE SOTTO OSSERVAZIONE OGNI RAGAZZO ED EVENTUALMENTE LO RITENESSERO OPPORTUNO POTRANNO FARE DEGLI SPOSTAMENTI DA UN GRUPPO AD UN ALTRO QUESTO OVVIAMENTE IN FUNZIONE DEI MIGLIORAMENTI RAGGIUNTI E DELL'IMPEGNO DIMOSTRATO.

| IMPIANTO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--|--|----------------------|----------------------|---------|----------------------|----------------------|
| | TECNICO RESPONSABILE EMANUELE 329-0037026 | | | | | |
| PISCINA V.I.E. TRIESTE | GRUPPO A 19,10-20,30 | GRUPPO A 19,10-20,30 | GRUPPO A 19,10-20,30 | RIPOSO | GRUPPO A 19,10-20,30 | GRUPPO A 16,00-17,30 |
| a discrezione del tecnico nel corso della stagione l'obiettivo sarà di arrivare ad allenarsi fino alle ore 21,00 | | | | | | |

gruppo A - AVVIAMENTO

PEZZANERA BENEDETTA
PETRUCCI NOEMI
PINNA SARA
ARCANGELI MARTINA
MARSILI MICHELE
DI SABATO LUCA
BIGATTI MANUEL

| IMPIANTO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|---------------------------|--|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| | TECNICO RESPONSABILE MATTEO 380-3680037 | | | | | |
| PISCINA V.I.E. TRIESTE | GRUPPO B 19,10-21,00 | | GRUPPO B 19,10-21,00 | GRUPPO B 19,10-21,00 | | GRUPPO B 15,00-17,30 |
| PISCINA CAMPITELLO | | GRUPPO B 15,00-16,40 | | | GRUPPO B 15,00-16,40 | |

gruppo B - PERFEZIONAMENTO

MICHELI CRISTINA
SERAFINI CATERINA
SPARAMONTI FEDERICA
SPINELLI MARGHERITA a breve verifica per pass da B a C
CANTONI ROBERTO
LOTTO MICHELE
MATTEI LUCA
MORELLI ALESSIO
PEZZANERA GABRIELE
BUCARI ANDRIY
GAIPA MICHELE
LEONARDI NICCOLO'
MICHELI MATTIA
FRASHERI CHRISTIAN
UNGARI SIMONE

| IMPIANTO | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO |
|--|--|------------------------|---|------------------------|------------------------|--|
| | TECNICO RESPONSABILE FRANCESCO 535-437259 | | | | | |
| PISCINA V.I.E. TRIESTE | | | GRUPPO Dx 17,30-19,30 gr. Dx in via di definizione | | | GRUPPO Dx ALL-VASCA LUNGA vasca lunga a Viterbo da Novembre |
| | GRUPPO C-D 19,10-21,00 | GRUPPO C-D 19,10-21,00 | GRUPPO C-D 19,10-21,00 | GRUPPO C-D 19,10-21,00 | GRUPPO C-D 19,10-21,00 | GRUPPO C-D 15,00-17,30 |
| PALESTRA PERFORMANCE | | GRUPPO Dx 17,45-18,45 | | | GRUPPO Dx 17,45-18,45 | |
| LAVORI SPECIFICI DI MIGLIORAMENTO DELLA FORZA E DEL TRASFERIMENTO IN ACQUA VERRANNO FATTI DIRETTAMENTE NELLA PALESTRINA IN PISCINA | | | | | | |

gruppo C - CONSOLIDAMENTO

CATENA CLAUDIA
CONSALVI ASIA
DATOS LUCIA
DEANGELIS LUCREZIA
FERRANTI INDIRA
MARSILI VALERIA
PANICONI FRANCESCA
TRASTULLI ALESSIA
AIELLO GIANNI
TAGLIONI ALESSIO
CARLOTTI LUCA
CALZONI MATTIA

gruppo D - SVILUPPO

ISIDORI VALENTINA
LUZZI VALENTINA
MARTINI SOFIA
BUCARI ELISABETTA
DA TOS ELENA
CLAUDIANI LORENZO
MORELLI DANIELE
MAMELI LEONARDO
SPINELLI LEONARDO
BAZZURRI LUIGI
BAZZURRI VINCENZO
DI SABATO ANDREA
IACOUCCI MARCO
MAMELI LUCA
FABRIZI MANUEL
FRANCIOLI ILARIA

