SETTORE GIOVANILE A.S.DIL. UNIVERSITAS PA 2020/21

Inizio attività

LORENZA CHIARA IMMESI

A.S.D. UNIVERSITAS PALERMO

ALESSANDRO BRANCATO

ATTIVITA' GIOVANILE UNIVERSITAS 20/21

INIZIO ATTIVITA': 14 SETTEMBRE 2020

L' iscrizione alla società A.S.D UNIVERSITAS PALERMO comprende vari benefit:

- Tesseramento FIDAL e trasferimento

- Abbigliamento (tuta, completino gara, maglietta e zaino)

- La presenza di 2 Tecnici Istruttori qualificati con tesserino, aggiornati su evidenze scientifiche (Alessandro Brancato, Atleta Professionista di interesse nazionale e massaggiatore sportivo CSEN CONI e Lorenza Chiara Immesi, campionessa regionale su cross e pista)

- Chat WhatsApp di gruppo per assistere i giovani atleti + chat gruppo genitori per comunicazioni ufficiali

PROGRAMMAZIONE SETTIMANALE ALLENAMENTI (PROVVISORIA)

LUNEDI': 15:45/17

MERCOLEDI': 15:45/17

VENERDI': 15:45/17

N.B.1) Orari e giorni potranno subire variazioni in base alle esigenze personali degli atleti e di natura extra sportiva.

Gli allenamenti saranno svolti all'interno della nuova pista dello Stadio delle Palme, sito in viale del Fante, Palermo.

Gli atleti avranno un pass speciale per entrare in pista, oramai accessibile solo agli atleti tesserati per società sportiva di atletica leggera.

N.B.2) Gli allenamenti svolti durante il periodo natalizio non saranno interrotti (in funzione gare di cross del mese di gennaio, tranne per i giorni rossi del calendario. Inoltre, l'attività si svolgerà fino al 31 luglio

N.B.3) possibilità di stage estivo durante il periodo di agosto in altura in montagna, sempre in presenza degli istruttori (spese di vitto e alloggio a carico dell'atleta).

PROGRAMMAZIONE STAGIONALE:

- Corse campestri provinciali

- Corse campestri regionali

- Corse su pista, sia di livello provinciale che regionale

(N.B: se l'atleta otterrà il tempo minimo per accedere ad una gara di livello nazionale, sarà accompagnato dagli istruttori)

CONVENZIONI CON FIGURE PROFESSIONALI SANITARIE DI RIFERIMENTO DI FIDUCIA

(posturologo - chinesiologo, osteopata, fisioterapista, massaggiatore sportivo, fisiologo, nutrizionista)

CONVENZIONE CON NOSTRA PALESTRA DI FIDUCIA.