

Allenamenti estivi Molinera Lynx XC-ski Team:

Data	Orario	Luogo	Altro	Monitori
SA 25.06.16	8:30 - 12:30	Monte Carasso	Camminata con bastoni (Mornera)	Leila, Etan
ME 29.06.16	16:00 - 17:45	Lumino	Corsa percorso vita con balzi/imitazioni	Matteo
SA 02.07.16	8:30 - 12:30	Tenero	Corsa, forza generale	Leila, Vale
ME 06.07.16	16:00 - 18:00	Lumino	Camminata con bastoni Mt. Savorù	Vale, Giorgia
ME 13.07.16	16:00 - 17:45	Arbedo, Lumino	Forza generale + gioco (ideale su campo da calcio)	Vale
SA 16.07.16	13:30 - 17:30	Tenero	Duathlon	Matteo, Leila
SA 23.07.16	9:30 - 11:15	Lumino	Intervalli Sentiero Bassa (5x3min 3min p)	Leila, Giulia
SA 30.07.16	14:30 - 17:30	Lumino	Skiroll SK	Vale, Giulia
LU 01.08.16			Coppa Froda	Vale
SA 06.08.16	14:30 - 17:30	Grono campagna	Skiroll SK	Vale, Giulia
ME 10.08.16	16:00 - 17:45	Arbedo, Lumino	Forza generale + velocita (ideale su campo da calcio)	Vale, Giacomo
SA 13.08.16	14:30 - 17:30	Gnosca campagna	Skiroll SK	Leila, Giulia
ME 17.08.16	16:00 - 17:45	Arbedo, Lumino	Intervalli/velocità corsa	Giacomo
22-25.08.16		Livigno	Campo estivo	Matteo, Giulia, Giorgia
Il dettaglio dei prossimi allenamenti arriverà a fine agosto				
SA 27.08.16	pomeriggio	Caslano	Cronometro Malcantonese	Matteo, Vale
DO 04.09.16	giornata	Bellinzona	Swiss-ski Summer Trophy	Matteo, Vale
SA 10.09.16	mattina	Massagno	Stramassagno	Vale