

**SCI CLUB MONTE DAUDA**  
**PROGRAMMA PREPARAZIONE ATLETICA**  
**CATEGORIA RAGAZZI/ALLIEVI/GIOVANI**  
**2017/2018**



**PREPARAZIONE ATLETICA ESTIVA (Luglio-Agosto)**

**Palestra (allenatore e preparatore atletico Celaia Alex):**

2 / 3 allenamenti settimanali che si svolgeranno presso la Palestra Professionisti del Movimento in Via Paluzza n 58 a Tolmezzo.

Le sedute potranno essere svolte in gruppo o singolarmente, a discrezione della disponibilità del ragazzo che avrà un programma personalizzato.

**Esterno (da valutare):**

1 / 2 allenamenti settimanali.

Indicativamente nelle giornate di martedì e giovedì che si svolgeranno in ambiente esterno con programmi di lavoro prevalentemente aerobici.

Il **costo complessivo** per i due mesi è di € 160,00 a ragazzo.

**PROPOSTA AUTUNNO/INVERNO**

**AUTUNNO-INVERNO:** Consigliato minimo 2 sedute in palestra per esercizi (di mantenimento, mobilità e stretching generale).

Il **costo mensile** di € 50,00 e **bimestrale** di € 95,00.

Visto il periodo impegnativo sia a livello sciistico che scolastico, è opportuno mantenere anche piccole sedute per la prevenzione del ragazzo e per consolidare il gruppo.

Le giornate e il costo da concordare.

**CATEGORIA BABY CUCCIOLI(gruppo)**

**ESTATE-AUTUNNO:** Consigliamo minimo 2 volte a settimana (giornate e orari da valutare)

**INVERNO:** Consigliamo minimo 1 volta a settimana

Il **costo mensile** di € 35,00/45,00 e **bimestrale** di € 65,00/ 85,00.

**PROMOZIONALI(gruppo)**

**ESTATE:** qualche ritrovo. (giornate e orari da valutare)

**AUTUNNO-INVERNO:** Consigliamo minimo 1 volta a settimana.

Il **costo mensile** di € 35,00 e **bimestrale** di € 65,00.