



Roma, 22 novembre 2010

Prot. n. 3425/ST/tp

ALLE SOCIETA' INTERESSATE
AL CONSIGLIO FEDERALE
AI COMITATI/DELEGATI REGIONALI
STAFF TECNICO
AI CONI –COMMISSIONE ANTIDOPING
COMITATI CONTROLLI ANTIDOPING

OGGETTO: Canoa Slalom - Raduno Junior VALSTAGNA, 3 - 5 dicembre 2010.

La scrivente Federazione Italiana Canoa Kayak convoca per il raduno in oggetto i seguenti atleti:

K1 MASCHILE

CANOTTIERI ERIDANO – Amici del Po: Lorenzo VERONESI
CANOA CLUB BOLOGNA: Davide MONGUZZI, Luca MALOSSO, Marcello BEDA
SPORT CLUB BRESCIA LIBERAVVENTURA: Filippo DUSI
POLISPORTIVA MONTEREALE: Davide DEL TIN

C1 MASCHILE

GR.KAYAK CANOA CORDENONS: Giacomo COSTANTINO
CANOA CLUB VERONA: Raffaello IVALDI
CANOA CLUB KAYAK VALSTAGNA: Paolo CECCON

K1 FEMMINILE - C1

GR.DIL.CANOA L.N.I. QUINTO: Eleonora TASSAROTTI, Chiara SABATTINI

K1 FEMMINILE

ASS.DIL. KAYAK TREVISO: Eleonora LUCATO

Tecnici Federali: Mario VERONESI, Francesco STEFANI;
Tecnico Societario: Enrico GHENO;
Collaboratore Logistico: Gabriele CECCON

Il ritrovo è previsto per il giorno 3 dicembre 2010 alle ore 14.30. L'alloggio è previsto presso L'Ostello delle scuole elementari di Valstagna. Gli atleti e le Società interessate, per eventuali informazioni potranno contattare il Tecnico Federale: Mario Veronesi al 335.5916851.

Gli atleti convocati dovranno presentarsi muniti della propria attrezzatura sportiva e della canoa.

Il raduno terminerà il giorno 5 dicembre 2010.

Si informano le Società interessate che **l'impossibilità di partecipazione o eventuali variazioni del periodo di presenza dei propri atleti rispetto a quello previsto dalla convocazione, per gravi e giustificati motivi, dovrà obbligatoriamente essere comunicata al Settore Tecnico (via e-mail: sett.tecnico@federcaanoa.it o via fax 06.36858171) per consentire alla scrivente Federazione di informare tempestivamente il Comitato Controlli Antidoping del CONI.**

Cordiali saluti.

Daniela Sebastiani
Segretario Generale

All: programma raduno.



Programma proposto:

venerdì 03: ritrovo

1° seduta: 1h 30' tecnica a gruppi

Sabato 04: lavoro a gruppi alternati

1° seduta: 6 - 8 (1'30" + 6'30" rec) percorsi lunghi ad intensità crescente (1 - 2 percorsi a squadre)

2° seduta: 2' c.a. con esercizi coordinativi

4 - 5 x 10' + 1' piatto: lavoro aerobico piatto + percorso semplificato (risalita in canoa)

Domenica 05:

1° seduta: percorsi con diversi frazionamenti

2 perc 1/3 2x3(30"+30")+5,5

2 perc. Interi (2x90"+5,5)

2 perc 1/2 2x2(45"+45") + 5,5