



C.R. LOMBARDIA
Federazione Italiana Canoa Kayak

Circolare Prot. 14 /2024/ML

Spett.li **Società Affiliate**

e, p.c.

**Ezio Caldognetto
Daniele Bronzini
Gianluca Bacchi
Alessandro Rognone**

Milano, 18/11/2024

OGGETTO: TEST REGIONALI FICK COACH / 1ª Batteria

In riferimento alla fase Regionale del programma federale FICK COACH, si comunica che si terrà **Domenica 01 Dicembre** presso l'associazione **Idroscalo Club**, Segrate. **Il ritrovo è previsto per le ore 9,00.**

Si invitano le società affiliate a inviare le iscrizioni, mediante modulo allegato, entro Giovedì 28 Novembre alla email crlombardia@federcanoa.it

Tecnico di riferimento: Daniele Bronzini

Nota: Le iscrizioni dovranno essere effettuate esclusivamente per gli atleti rientranti nei parametri Fick indicati dalla tabella allegata, riferita ai metri minimi percorsi nel Cooper test. Per quanto riguarda il test sui 500m a frequenza fissa, si consiglia di fare prove in società. Magari con ausilio di cicalini conta colpi.

Cordiali saluti

FF SEGRETARIO
Marco Arlati

IL PRESIDENTE
Maurizio Lenuzza