



O-92

Orientisti 92 Piano di Magadino

cp 223
6593 Cadenazzo
ccp 65-5132-1
www.o-92.ch

Allenamenti O-92

1. Allenamenti CO in cartina

INFORMAZIONI

Programma, ritrovi ed orari sono indicati ad inizio settimana sul sito: www.o-92.ch
In caso di tempo incerto consultare il sito o telefonare allo 079 221 52 92 dalle 17.00.

Sono previsti **trasporti** con i furgoni a partire da Bironico e dalla Posta di Cugnasco all'orario indicato (14.00 o **17.45**). È sempre gradita la presenza di qualche genitore con l'auto o per la guida di un furgone.

Il **rientro** è previsto circa all'orario indicato (17.00 o 20.00) al luogo di partenza o più vicino a casa a seconda dei genitori presenti. C'è sempre la possibilità di telefonare.

MATERIALE

- Tenuta per CO nel bosco o in paese (a seconda del programma)
- Orologio (obbligatorio portarlo nel bosco)
- Bussola
- Pennarello
- Mappetta trasparente
- SI-card.



O-92

Orientisti 92 Piano di Magadino

cp 223
6593 Cadenazzo
ccp 65-5132-1
www.o-92.ch

2. Allenamenti in palestra

MERCOLEDÌ

Ritrovo alle 17.55, palestra SM Cadenazzo.

Trasporti in furgone da Gerra-Piano (si organizzano i genitori) ed in furgone da Bironico (Caia).

Portare sempre materiale per la palestra e per correre all'esterno.

	MINI	MEDI	MAXI
18.00-18.30	GIOCO	CORSA	CORSA
18.30-19.00	LEZIONE CO	LEZIONE CO	LEZIONE CO o ALLUNGHI
19.00-19.30	CORSA	GIOCO	GIOCO

VENERDÌ

Ritrovo MEDI (MINI) alle 17.55, ritrovo MAXI alle 18.30, palestra SE Contone.

Trasporti in furgone da Gerra-Piano ed in furgone da Rivera (si organizzano i genitori).

Portare sempre materiale per la palestra e per correre all'esterno.

18.00-18.20	RISCALDAMENTO	
18.20-18.45	PERCORSO o CIRCUIT TRAINING o TECNICA	
18.45-19.00		
19.00-19.30	GIOCO	CORSA
19.30-20.15		CIRCUIT TRAINING
20.15-21.00		GIOCO