



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 ALLUNGANI |
| 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 | | |
| 18.45-19.00 | PERCORSO o CIRCUIT TRAINING o TECNICA | |
| 19.00-19.30 | GIOCO | CORSA |
| 19.30-20.15 | | CIRCUIT TRAINING |
| 20.15-21.00 | | GIOCO |