|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **TITOLO SESSIONE** | |  | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Tecnico |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Livello di atleti ai quali è rivolta | | | base | |  | | | medio | |  | | esperto | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Gruppo di età atleti | | | MC/CU ES | |  | | | RA-YA | |  | | YB-JU | |  | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Obiettivo |  | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Affaticamento previsto | | | basso | | |  | | | medio | |  | | elevato |  |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Numero di ripetizioni settimanali consigliate | | | |  | | |  | | | | | | | | | |

|  |
| --- |
| Inserire nello spazio sottostante la sessione, è possibile inserire immagini e link video |
| Il foglio per essere reso disponibile a tutti i tecnici giovanili può essere mandato alla mail [alessandrobottoni@fitri.it](mailto:alessandrobottoni@fitri.it) |