|  |  |
| --- | --- |
| **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 |