**GIORNO: Giovedì 15 febbraio**

Unità Allenante n° 1

**CLASSI**: Terze

**ORARIO**: dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO**: Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico alattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- Scarpe da ginnastica (corsa)

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (consigliato)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata)

- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.

- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Lunedì 19 febbraio**

Unità Allenante: n° 1

**CLASSI**: Seconde

**ORARIO**: dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO**: Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico alattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- Scarpe da ginnastica (corsa)

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (consigliato)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata)

- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.

- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 22 febbraio**

Unità Allenante: n° 1

**CLASSI**: Prime

**ORARIO**: dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO**: Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico alattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- Scarpe da ginnastica (corsa)

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (consigliato)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata)

- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.

- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Lunedì 26 febbraio**

Unità Allenante: n° 2

**CLASSI**: Terze

**ORARIO**: dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO**: Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico alattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- Scarpe da ginnastica (corsa)

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (consigliato)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata)

- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.

- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 29 febbraio**

**EVENTO:** ***TORNEO PALLAVOLO 6 v 6 CADETTE e RAGAZZE***

**CATEGORIE**: CADETTE e RAGAZZE

**ORARIO**: dalle 09:00 alle 11:00

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 08:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO DI GIOCO**:

Cortile Convitto

**EVENTO:** ***TORNEO PALLAVOLO 6 v 6 INTEGRATA MISTA***

**CATEGORIE**: CADETTI e RAGAZZI

**ORARIO**: dalle 11:15 alle 13:10

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 08:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO DI GIOCO**:

Cortile Convitto

**GIORNO: Lunedì 04 marzo 2024**

Unità Allenante: n° 2

**CLASSI**: Seconde - Prime

**ORARIO**: dalle 16:00 alle 17:30

**PUNTO d'INCONTRO:**

ore 16:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO ALLENAMENTO:**

Giardino pubblico villa Trieste (villa Margherita)

**TIPOLOGIA di ALLENAMENTO**: Condizionamento generale – attivazione neuro muscolare – potenziamento capacità motorie coordinative – sviluppo capacità condizionali di resistenza e velocità, attraverso l’attivazione dei metabolismi aerobico e anaerobico alattacido.

**DURATA** della seduta allenante: 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO**

ore 17:30 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- Scarpe da ginnastica (corsa)

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (consigliato)

- Cambio maglia

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 07 marzo 2024**

**EVENTO**: ***TORNEO BASKET***  ***3 v 3***

CLASSI: terze

**ORARIO**: dalle 09:00 alle 13:00

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 08:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO di GARA:**

Palestra Convitto

**EVENTO**: ***TORNEO BASKET 3 v 3 INTEGRATO***

CLASSI: seconde e prime

**ORARIO**: dalle 15:30 alle 18:00

**PUNTO d'INCONTRO**

ore 15:00 aula magna convitto Nazionale "P. Galluppi"

**LUOGO di GARA:**

Palestra Convitto

**GIORNO: Lunedì 11 marzo 2024**

**EVENTO** ***CORSA CAMPESTRE***

CLASSI:

**SPECIALITÀ**: Corsa Campestre

**ORARIO**: dalle 09:30 alle 11:30

**PUNTO d'INCONTRO**:

ore 15:00 - il posto preciso verrà comunicato con largo anticipo prima dell’evento

**LUOGO di GARA:** Percorso stabilito 2000 m

**DURATA** della seduta allenante 55/65 min

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 11:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- pantaloncini, maglietta

- maglia termica (consigliata)

- Scarpe tecniche

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (non obbligatorio)

- Cambio maglia

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate

**GIORNO: mercoledì 13 marzo**

**EVENTO**: ***TORNEO CALCIO A 5 MASCHI***

**CATEGORIA**: CADETTI

**SPECIALITÀ**: CALCIO A 5

**ORARIO**: dalle 09:30 alle 12:30 (13:00)

**PUNTO D' INCONTRO**:

ore 09:00 – il luogo sarà comunicato tempestivamente

**DURATA** partita 90 min (due tempi da 45min )

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 12:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica

- pantaloncini, maglietta

- maglia termica (consigliata)

- Scarpe tecniche da calcio

- Borraccia

- Telo

- Tappetino (non obbligatorio)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata)

- Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche.

- kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate.

**GIORNO: Giovedì 14 marzo**

**EVENTO**: ***TORNEO CALCIO A 5 MASCHI***

**CATEGORIA**: RAGAZZI

**SPECIALITÀ**: CALCIO A 5 MASCHI

**ORARIO**: dalle 09:30 alle 10:30 (11:00)

**PUNTO D' INCONTRO**:

ore 09:00 – il luogo sarà comunicato tempestivamente

**DURATA** partita 80 min (due tempi da 40min )

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 12:30

**EVENTO**: ***TORNEO CALCIO A 5 INTEGRATO MISTO***

**CATEGORIA**: RAGAZZI e RAGAZZE

**SPECIALITÀ**: CALCIO A 5 INTEGRATO MISTO MASCHI e FEMMINE

**ORARIO**: dalle 11:00 alle 12:00 (12:10)

**PUNTO D' INCONTRO**:

ore 09:00 - il luogo sarà comunicato tempestivamente

**DURATA** partita 80 min (due tempi da 40min )

**RITROVO FINE ALLENAMENTO:**

Consegna ai genitori ore 12:30

**ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO**

- Tenuta ginnica - pantaloncini, maglietta - maglia termica (consigliata)

- Scarpe tecniche da calcio – Borraccia - Telo - Tappetino (non obbligatorio)

- Cambio maglia post allenamento (consigliata) - Due maglie una di colore nero e una bianca, grandi da poter indossare anche sopra felpa come casacche. - kway

P.s.

Il luogo dove si svolgerà l'allenamento potrebbe cambiare in base alle condizioni meteo.

Il programma potrebbe subire delle variazioni, che saranno tempestivamente comunicate

**GIORNO: Lunedì 18 marzo**

**PREMIAZIONE TUTTE LE DISCIPLINE**

EVENTO: PREMIAZIONI

**CLASSI**: TUTTE

**ORARIO**: dalle 10:30 alle 12:30

LUOGO: Cortile Convitto Nazionale “p. Galluppi”