

## STAGIONE 2009/2010



- 1) Il giorno di inizio attività presso lo stadio Quinto Ricci di Aprilia è fissato per Lunedì 24 Agosto alle ore 18.00 (pronti in campo!).
- 2) Il periodo estivo è considerato di 'riposo' ovvero circa due mesi nei quali 'staccare la spina' dall'attività agonistica. Ciò non significa che sotto il profilo fisico si ha diritto di perdere qualità acquisite nella stagione precedente. Non vi richiedo di svolgere allenamenti con il cronometro in mano o con obiettivi specifici ma vi 'invito' a divertirvi con proposte attinenti alla stagione estiva:
  - a- se avete la possibilità, svolgete tante partitelle con gli amici: che sia calcio, calcetto, basket, beach soccer, tennis o altro, è indifferente. L'importante è che queste attività vi impegnino almeno 2 volte a settimana. Sarebbe opportuno, se possibile, che vi organizziate coinvolgendo elementi dell'intera squadra, vecchi e nuovi.
  - b- nel caso in cui non abbiate possibilità di aggregarvi a gruppi e volete tenervi in forma svolgendo della corsa, cercate di farlo con un pallone (non sempre lo stesso) cambiando se riuscite di volta in volta le dimensioni e la forma (tango, pallone da basket, pallina da tennis, pallone in cuoio...).
  - c- al 24 Agosto gradirei che TUTTI i giocatori della rosa sappiano nuotare ed abbiano impiegato il periodo estivo dedicando almeno 20' per due volte a settimana alla tecnica 'crawl' (volgarmente stile libero), 'dorso' e 'rana' con il giusto coordinamento braccia-gambe.
  - d- il primo giorno di preparazione tutti i giocatori DEVONO saper svolgere il salto alla corda. E' sufficiente reperire una qualsiasi corda e trovare la coordinazione giusta monopodalica e bipodalica.
- 3) Sul sito [www.francescovallone.it](http://www.francescovallone.it) nella categoria 'Allievi Aprilia' i riferimenti principali alle attività proposte viste nelle specifiche tecniche.