

Allegato B: compiti degli atleti

COMPITI	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Carico a settimana	6 - 7 ore	7 - 8 ore	13 - 14 ore	16 - 20 ore	25 - 30 ore	40 ore	40 ore
Technica	<ul style="list-style-type: none"> • 3 ore in società • 2 ore nel CLP 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 ore in società • 2 ore nel CLP • Valutazione al CRP come aspirante per PISTE SCATT 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 ore nel CRP • 6 ore in società o da solo 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 - 10 ore nel CRP e/o al CNP • 6 ore da solo 	<ul style="list-style-type: none"> • 16 ore al CNP • 10 ore da solo 	<ul style="list-style-type: none"> • 30 ore al CNP • 5 ore da solo 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 ore al CNP • 30 ore da solo
Rigenerazione	1-2 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	2 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	3 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	3 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	4 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	8 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva	8 ore a settimana di recupero e rigenerazione, che è da pianificare ed eseguire accanto al tempo di allenamento per la tecnica e la motorica sportiva
Motorica sportiva	1-2 ore allenamento della forza, resistenza e coordinazione Questo allenamento dovrebbe venir svolto in una società sportiva che promuove le attività polisportive, il movimento e la forza		1-2 ore allenamento della forza, resistenza e coordinazione, sulla base dei risultati PISTE e dei consigli del dipartimento diagnostica della prestazione. Consigliata la collaborazione con scuole sportive o allenatori di fitness formati.	2-4 ore allenamento della forza, resistenza e coordinazione, sulla base dei risultati PISTE e dei consigli del dipartimento diagnostica della prestazione. Consigliata la collaborazione individuale con allenatori di fitness formati.	5 ore allenamento della forza, resistenza e coordinazione al CNP con allenatori di fitness formati	5 ore allenamento della forza, resistenza e coordinazione con allenatori di fitness formati.; si consiglia di realizzare una collaborazione individuale	
Partecipazione a competizioni	Campionati, cantonali, regionali e nazionali per la visione dei talenti	In più Shooting Masters per l'identificazione dei talenti PISTE, se possibile JIWK	Ulteriori competizioni internazionali per fare esperienza	Ulteriori campionati internazionali, Coppe del Mondo, Campionati europei, European Games, Campionati del Mondo, Giochi Olimpici			
COMPITI	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M