

**RADUNO VELOCITA' 15/01 Firenze Impianto Indoor Ridolfi 15.45/18.00**

Centro Atl. Piombino	Acquafresca	Erika	98
Atl. Sestese Femminile	Assohoun	Mangni	98
Atl. Grosseto Banca Maremma	Bragaglia	Melissa	98
Aletica Massarosa	Castillo	Yanna	99
Aletica Livorno	Buselli	Irene	98
Alga Etrusca Aletica	Dini	Sofia	98
Rinascita Monteverchi	Falagiani	Martina	99
Assi Giglio Rosso	Galli	Margherita	98
Atl. Virtus C.R. Lucca	Bortone	Silvio	99
Aletica Sestese	Grigioni	Francesco	98
Aletica Sestese	Langella	Davide	99
Aletica Monsummanese	Miletti	Luca	99
Aletica Massarosa	Nencioni	Nicola	98

**RADUNO OSTACOLI 15/01 Firenze Impianto Indoor Ridolfi 15.45/18.00**

Atl. Sestese Femminile	Poggesi	Sara	98
Atl. Borgo a Buggiano	Foschi	Rebecca	98
Centro Atl. Piombino	Leggieri	Margherita	99
Aletica Cascina	Baldini	Maddalena	99
Atl. Grosseto Banca Maremma	Cognata	Justine	99
Aletica C.R. Pistoia e Pescia	Pelagatti	Federica	99
Aletica C.R. Pistoia e Pescia	Cutini	Giulia	98
Aletica Livorno	Buselli	Irene	98
Aletica Monsummanese	Parlanti	G.Marco	98
Atl. Firenze Marathon	Pelleschi	Pietro	98
Aletica Sestese	Langella	Davide	99
Aletica Sestese	Monselvi	Marco	99
Assi Giglio Rosso	Lunghi	Andrea	99

**RADUNO MEZZOFONDO 16/01 Grosseto Campo Scuola 16.00**

Atl. Firenze Marathon	Martinelli	Sara	98
Atl. Libertas Runners Livorno	Orrù	Sarah	98
Aletica Follonica	Manganelli	Camilla	98
Atl. Pietrasanta Versilia	Baldini	Federica	98
Uisp Abbadia San Salvatore	Di Petrillo	Matilde	98
Atl. C.G.C. Viareggio	Baldi	Alessia	98
Assi Giglio Rosso	Mannelli	Costanza	98
Atl. Firenze Marathon	Sandrucci	Lavinia	98
Aletica Fucecchio	Ferretti	Caterina	99
Atl. Grosseto Banca Maremma	Fratini	Elisa	99
Atl. Firenze Marathon	Capparelli	Letizia	99
Atl. Parigi Camigliano	Marchetti	Lisa Jasmine	98
Aleticaelba	Zamboni	Marco	98
Atl. Firenze Marathon	Pagnano	Tommaso	98
Atl. Firenze Marathon	Gazzi	Pietro	98
Aletica Sestese	Grigioni	Francesco	98
Aletica Sestese	Gambassi	Lapo	99
Aletica Livorno	Selmi	Gianluca	98
Aletica Sestini	Ghinassi	Niccolò	99
G.S. Orecchiella Garfagnana	Castelli	Girma	99
Centro Atl. Piombino	Ferrara	Alessio	98

E' indispensabile la conferma a [c.pannozzo@tin.it](mailto:c.pannozzo@tin.it) entro il 14 gennaio (si prega di far venire gli atleti muniti di funicella).

Contenuti della seduta di allenamento: riscaldamento di corsa, esercizi di stretching, ginnastica e mobilità articolare - esercitazioni con gli hs e andature tecniche di corsa - circuiti di forza con frazioni di corsa.

**RADUNO MEZZOFONDO 17/01 Livorno Campo Scuola 16.00**

Atletica Prato	El Aoufy	Bahija	96
Atletica Livorno	Guerrazzi	Sharon	96
Assi Giglio Rosso	Affortunati	Sabrina	96
Atletica Futura	Zanobini	Giulia	96
Atl. Sestese Femminile	Marchi	Gemma	97
Atl. Grosseto Banca Maremma	Romano	Marica	97
Atletica Follonica	Venturi	Diletta	97
Atl. Pietrasanta Versilia	Olobardi	Sofia	94
Toscana Atl. Empoli Nissan	Biagianti	Angelica	94
Atletica Prato	Meacci	Arianna	94
Atl. Firenze Marathon	Aprile	Giulia	95
Atl. Firenze Marathon	La Mantia	Claudia	95
Toscana Atl. Empoli Nissan	Matese	Camilla	95

---

Atl. Grosseto Banca Maremma	Scantamburlo	Marco	96
Atl. Grosseto Banca Maremma	Bandone	Andrea	96
G.S. Orecchiella Garfagnana	Ettaqi	Said	96
Atl. Firenze Marathon	Casini	Lorenzo	97
Montepaschi Uisp Atl. Siena	Chiappinelli	Yohannes	97

Montepaschi Uisp Atl. Siena	Lachal	Iliass	94
Atletica Livorno	Fulceri	Francesco	94
Atletica Prato	Lai	Alberto	94
Atletica Livorno	Dini	Samuele	94
Atletica Livorno	Dini	Lorenzo	94
Atl. Firenze Marathon	D'Intino	Matteo	95
Assi Giglio Rosso	Poggi	Ivan	95
Atletica Livorno	Lazzeri	Gianmarco	95

E' indispensabile la conferma a [c.pannozzo@tin.it](mailto:c.pannozzo@tin.it) entro il 15 gennaio.

Contenuti dell'allenamento: riscaldamento di corsa, esercizi di stretching, ginnastica e mobilità - esercizi di mobilità articolare con l'utilizzo degli hs - tecnica di corsa - potenza aerobica frazionata.

**RADUNO SALTI IN ESTENSIONE 17/01 Firenze Impianto Indoor Ridolfi 17.00**

Usd Atletica Montelupo	Aloi	Sofia	98
Atletica Livorno	Biricotti	Sara	98
Alga Etruscatletica	Caizzi	Maria Elena	98
Atletica Castiglione	Cardarelli	Eleonora	99
Cus Pisa Atl. Cascina	Marchetti	Erica	98
Atletica Firenze Marathon	Cintolesi	Gianmarco	98
Atletica Firenze Marathon	Pelleschi	Pietro	98
Atletica Livorno	Rinaldi	Andrea	98