

## **Staff tecnico: programma atletico individuale da casa U14**

Scritto da Ufficio Stampa

Giovedì 26 Marzo 2020 18:28 -

---

Dopo aver diramato nei giorni scorsi il programma dedicato agli atleti U16 e U18, lo **staff tecnico federale del Comitato regionale Sicilia FIR** si è adoperato per stilare i consigli utili per il mantenimento della forma fisica dei **giovani atleti siciliani U14**, mediante - appunto - un **programma atletico** individualizzato da svolgere in casa.

Si inoltra il medesimo programma dettagliato.