



**PROGRAMMA  
DI LAVORO  
RADUNO MEZZOFONDO  
DAL 25 AL 30 AGOSTO 2015**



# DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO

## MEZZ. PROLUNGATO

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana

## MEZZ. VELOCE

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat



# DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO

## CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD

## ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo



# LAVORO MARTEDI' 25 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Resistenza Aerobica**

**MEZZ. PROLUNGATO**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	60'
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	60'
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	50'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica	50'

**MEZZ. VELOCE**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	40'
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	50'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	40'
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	40'
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	40'



# LAVORO MARTEDI' 25 - AGOSTO

## POMERIGGIO

### Programma: Resistenza Aerobica

#### CADETTI-E

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	40'
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano	40'
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico	40'
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team	40'
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino	40'
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera	40'
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV	40'
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera	40'
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano	40'
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	40'
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano	40'
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD	40'

#### ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino	50'
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino	50'
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo	40'
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat	60'
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino	60'
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat	50'
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino	60'
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo	40'



# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## MATTINA

**Programma: Corsa Progressiva (30' Risc. + 6-8 km)**

### MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà	Tempo Tot.
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	8 km	28' 07"
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	8 km	26' 34"
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	6 km	23' 48"
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	8 km	28' 25"
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana	6 km	22' 10"

### MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Q.tà	Tempo Tot.
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	4 km	19' 26"
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	8 km	27' 34"
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	4 km	14' 10"
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	8 km	28' 50"
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	6 km	23' 52"
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	6 km	24' 49"
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	4 km	15' 52"

### MEZZ. VELOCE

**Programma: Resistenza Aerobica 45 '**

Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
------	-------	----	----	------------



# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## MATTINA

### Programma: Resistenza Aerobica 30'

#### CADETTI-E

#### ALLIEVE - JUNIOR F

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo



# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: 45' di Ginnastica Generale e mob. Art. + 40' Resistenza Aerobica**

### MEZZ. PROLUNGATO

### MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat
Carmagnola	Federico		PM	GruppoPiù Atletica Canavesana

### MEZZ. VELOCE

**Programma: Res. Velocità 5 x 100 r. 4'-6'— 4 x 120 5'-7' — 3 x 150 6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	100	100	100	100	100	120	120	120	120	150	150	150
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	12" 4	12" 4	12" 3	12" 3	12" 1	15" 1	14" 6	15" 1	14" 8	18" 6	18" 9	18" 6





# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Pot. Aerobica 3/4x1000 rec. 2' 30" - 3'**

### CADETTI-E

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1000	1000	1000	1000	MAX	MIN
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	3' 45"	3' 40"	3' 40"	3' 34"	3' 45"	3' 34"
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano	4' 25"	2' 30" (600)	2' 37" (600)	2' 39"		
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico	3' 54"	3' 55"	4' 02"	1' 30" (500 r. 8')		
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team	3' 43"	3' 40"	4' 00"		4' 00"	3' 40"
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino	3' 15"	3' 13"	3' 12"	3' 12"	3' 15"	3' 12"
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera	3' 46"	3' 55"	4' 06"	4' 07"	4' 07"	3' 46"
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	3' 19"	3' 23"	3' 29"	3' 34"	3' 34"	3' 19"
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV	3' 15"	3' 13"	3' 10"	3' 08"	3' 15"	3' 08"
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera	3' 15"	3' 13"	3' 12"	3' 12"	3' 15"	3' 12"
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano	3' 35"	3' 24"	3' 31"	3' 34"	3' 35"	3' 24"
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	3' 15"	3' 13"	3' 10"	3' 10"	3' 15"	3' 10"
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano	3' 15"	3' 13"	3' 13"	3' 14"	3' 15"	3' 13"
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD	3' 15"	3' 13"	3' 10"	3' 08"	3' 15"	3' 08"



# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Pot. Aerobica 5/6 x1000 rec. 3'**

**ALLIEVE - JUNIOR F**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1000	1000	1000	1000	1000	1000	MAX	MIN
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	3' 43"	3' 40"	3' 40"	3' 45"	3' 36"		3' 45"	3' 36"
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino	3' 38"	3' 27"	3' 32"	3' 36"	3' 33"		3' 38"	3' 27"
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat	3' 39"	3' 34"	3' 36"	3' 36"	3' 31"		3' 39"	3' 31"
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino	3' 34"	3' 25"	3' 32"	3' 35"	3' 35"	3' 30"	3' 35"	3' 25"
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat	3' 46"	3' 53"	3' 52"	3' 54"	3' 56"		3' 56"	3' 46"
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino	3' 36"	3' 26"	3' 32"	3' 34"	3' 35"	3' 45"	3' 45"	3' 26"



# LAVORO MERCOLEDI' 26 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Pot. Aerobica Mista 1200 - 1000 - 600 - 600 - 500 4'-5'-4'-4'**

**ALLIEVE - JUNIOR F**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>1200</i>	<i>1000</i>	<i>600</i>	<i>600</i>	<i>500</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino	4' 17" 5	3' 39" 0	2' 00"	1' 59" 0	1' 37" 0
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo	4' 16" 0	3' 34" 0	1' 58"	1' 57"	1' 32"
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana	4' 13"	3' 31"	1' 57"	1' 57" 5	1' 31" 5
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo	4' 14" 5	3' 35"	1' 58" 5	1' 58" 2	1' 31" 6



# LAVORO GIOVEDI' 27 - AGOSTO

## MATTINO

**Programma: Resistenza Aerobica 30'**

**MEZZ. PROLUNGATO**

**MEZZ. VELOCE**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat



# LAVORO GIOVEDI' 27 - AGOSTO

## MATTINO

### Programma: Resistenza Aerobica

#### CADETTI-E

#### ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Tot.
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	50'
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano	50'
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico	50'
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team	50'
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino	50'
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera	50'
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	50'
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV	50'
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera	50'
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano	50'
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	50'
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano	50'
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD	50'

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Tor.
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino	50'
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino	50'
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo	50'
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat	50'
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino	60'
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat	50'
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino	60'
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo	50'



# LAVORO GIOVEDI' - AGOSTO

## POMERIGGIO

### MEZZ. VELOCE

**Programma: Lavoro di tipo Misto 1200-600-1000-500-800-400 r. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1200	600	1000	500	800	400
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	3' 46"	1' 47" 8	3' 01" 7	1' 22" 2	2' 18" 6	1' 02" 1
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	3' 47"	1' 48" 1	3' 05" 6	1' 23" 5	-	-

**Programma: Lavoro di tipo Misto 1000-500-800-400-600-300 r. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	1000	500	800	400	600	300
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	3' 22"	1' 33"	-	-	-	-
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	3' 07"	1' 23"	2' 25"	1' 05" 6	1' 41" 8	44" 7
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	3' 17"	1' 26"	2' 33"	1' 06" 1	1' 43" 0	44" 4
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	3' 22"	1' 28"	2' 34"	1' 06" 1	1' 53" 0	43" 8
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	3' 14"	-	-	-	-	-
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana	3' 07"	1' 24"	2' 26"	1' 06" 1	1' 43" 0	45" 0



# LAVORO GIOVEDI' 27 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Pot. Aerobica 2000+ 4/5 x 600 r. 5'-3'**

### MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	2000	600	600	600	600	600
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	5' 53"	1' 42"	1' 38"	1' 39"	1' 38"	1' 33"
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	6' 24"	1' 42"	1' 38"	1' 39"	1' 39"	1' 45"

**Programma: Pot. Aerobica 2000-1000-2000-1000-1000 r. 3'-4'-3'-8'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	2000.	1000	2000	1000	1000
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	6' 48"	-	-	-	-
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	6' 24"	3' 06"	6' 25"	3' 07" 7	2' 52" 0



# LAVORO GIOVEDI' 27 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Resistenza aerobica 20' + Tecnica di corsa**  
**ALLIEVE - JUNIOR F**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo





# LAVORO GIOVEDI' 27- AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Resistenza aerobica 20' + Tecnica di corsa**

### CADETTI-E

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## MATTINO

### Programma: Resistenza Aerobica

#### MEZZ. PROLUNGATO

#### MEZZ. VELOCE

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Tot.</i>
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	RIP
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	60'
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	40'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	60'
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>Tot.</i>
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	30'
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	50'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	50'
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	40'
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	40'
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	30'



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## MATTINO

### CADETTI-E

**Programma: Resistenza aerobica 30'**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## MATTINO

**Programma: Resistenza Aerobica 30'**

**ALLIEVE - JUNIOR F**

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## POMERIGGIO

**Programma: Resistenza Aerobica**

**MEZZ. PROLUNGATO**

**MEZZ. VELOCE**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Tot.
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	RIPOSO
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	30'
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	30'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	30'
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Tot.
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	RIPOSO
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	30'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	30"
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	30'
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	30'
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	RIPOSO

**MEZZ. VELOCE**

**Programma: 1000-600-800-500-600-300 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	100	600	800	500	600	300
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	2' 59" 5	1' 43" 7	2' 17" 7	1' 22" 4	1' 36" 1	41" 1



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## POMERIGGIO

### CADETTI-E

**Programma: Cap. Aerobica Mista 3/4 x 500 - 300 r. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	500	300	500	300	500	300	500	300		
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	1' 45" 0	54" 0	1' 34" 0	54" 4	1' 39" 0	54" 1				
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano	RIPOSO									
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico	1' 45" 0	54" 1	1' 34" 0	53" 0	1' 39" 0	52" 4				
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team	1' 45" 0	54" 1	1' 34" 0	53" 0	1' 34" 0	54" 5				
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino	1' 28" 4	49" 0	1' 28" 1	49" 8	1' 24" 8	47" 7	1' 26" 6	48" 1		
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera	1' 37" 0	54" 0	1' 36" 6	1' 01" 5	1' 40" 6	1' 03" 5	1' 38" 4	1' 03" 2		
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	1' 30" 0	49" 6	1' 28" 9	53" 5	1' 31" 3	53" 2	1' 35" 6	54" 2		
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV	1' 28" 9	49" 0	1' 28" 6	50" 1	1' 25" 2	46" 3	1' 20" 0	44" 0		
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera	1' 29" 2	48" 8	1' 28" 5	50" 0	1' 25" 9	45" 9	1' 25" 2	41" 8		
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano	1' 31" 0	49" 6	1' 30" 1	50" 8	1' 26" 3	48" 7	1' 28" 9	48" 5		
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	1' 29" 0	49" 2	1' 28" 4	50" 1	1' 25" 2	48" 0	1' 28" 8	46" 5		
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano	1' 30" 0	49" 0	1' 28" 5	50" 1	1' 25" 9	49" 6	1' 24" 2	50" 8		
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD	1' 30" 0	49" 2	1' 28" 6	50" 1	1' 25" 6	46" 8	1' 21" 9	44" 0		



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## POMERIGGIO

### ALLIEVE - JUNIOR F

**Programma: Cap. Lattacida 3 x 2 x300 rec. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	300	300	300	300	300	300	Max	Min
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo	53" 4	50" 9	49" 2	49" 3	48" 8	48" 4	53 4	48" 4
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana	52" 5	49" 4	49" 2	49" 3	49" 1	50" 6	52" 5	49" 1
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo	52" 9	50" 5	49" 4	49" 1	49" 1	45" 0	52" 9	45" 0

**Programma: Pot. Aerobica 8/10 x 500 rec. 2'-4'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	500	500	500	500	500	500	500	500	500	MaX	Min
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino	1' 46"	1' 40"	1' 37"	1' 37"	1' 38"	1' 36"				1' 46"	1' 36"
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	1' 47"	1' 40"	1' 37"	1' 38"	1' 39"	1' 39"	1' 38"	1' 46"		1' 47"	1' 37"
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino	1' 46"	1' 40"	1' 37"	1' 37"	1' 38"	1' 36"				1' 46"	1' 36"
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat	1' 45"	1' 40"	1' 37"	1' 38"	1' 38"	1' 38"	1' 38"	1' 36"		1' 45"	1' 36"
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino	1' 45"	1' 40"	1' 37"	1' 37"	1' 38"	1' 36"	1' 36"	1' 36"	1' 37"	1' 45"	1' 31"
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat	1' 48"	1' 42"	1' 43"	1' 43"	1' 45"	1' 42"				1' 48"	1' 42"
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino	1' 46"	1' 40"	1' 37"	1' 37"	1' 38"	1' 38"	1' 36"	1' 40"	1' 39"	1' 48"	1' 36"



# LAVORO SABATO 29 - AGOSTO

## MATTINO

### MEZZ. VELOCE

**Programma: Cap. Lattacida 3 x 2 x 300 rec. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	300	300	300	300	300	300	300	300	Max	Min
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	46" 5	47" 3	46" 1	47" 2	45" 8	49" 4			47" 3	45" 8
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	46" 2	44" 3	44" 9	46" 0	44" 9	46" 1	43" 7	43" 1	46" 2	43" 1
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	46" 5	47" 3	46" 1	46" 9	46" 7	44" 1			47" 3	44" 1
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	46" 5	47" 3	46" 1	46" 9	46" 7	43" 6			47" 3	43" 6
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	45" 8	47" 3	46" 1	46" 9	46" 7	46" 1			47" 3	45" 8

**Programma: Res. Velocità 2 x 100 r. 4'-6' 2 x 150 r. 6'-8'  
2 x 200 r. 8'-10' 2 x 300 r. 10'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	100	100	150	150	200	200	300	300
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	12" 8	12	19" 3	18" 8	25" 9	25" 5	39" 8	39" 4





# LAVORO SABATO 29 - AGOSTO

## MATTINO

### MEZZ. PROLUNGATO

**Programma: Cap. Lattacida 3 x 2 x 300 rec. 3'-6'**

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	Max	Min
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	45" 8	46" 2	44" 9	-	-	-					46" 2	44" 9
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	46" 2	44" 3	44" 4	46" 0	45" 4	45" 4	43" 7	44" 2	43" 6	41" 0	46" 2	41" 0
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	46" 2	44" 3	44" 9	46" 0	45" 8	46" 6	46" 1	47" 1	45" 3	47" 0	47" 0	44" 3
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	46" 5	47" 3	46" 1	46" 5	44" 8	44" 7					47" 3	44" 8
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica Canavesana	46" 5	47" 3	46" 1	46" 5	44" 8	45" 5					47" 3	44" 8
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	46" 2	44" 3	44" 4	46" 0	45" 4	46" 1	43" 7	44" 2	43" 6	42" 0	46" 2	42" 0
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	46" 2	44" 3	44" 4	46" 0	44" 9	45" 4	43" 7	44" 2	43" 3	41" 0	46" 2	41" 0



# LAVORO SABATO 29 - AGOSTO

## MATTINO

### CADETTI-E

#### Programma: Resistenza aerobica 40'

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera

#### Programma: Resistenza aerobica 30' + Tecnica di Hs + 4 x 200 con 3 siepi + 200

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD



# LAVORO VENERDI' 28 - AGOSTO

## MATTINO

### ALLIEVE - JUNIOR F

#### Programma: Resistenza Aerobica 40'

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo

#### Programma: Programma: Resistenza aerobica 30' + Tecnica di Hs + 4 x 200 con 3 siepi + 200

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat



# LAVORO DOMENICA 30 - AGOSTO

## MATTINO

### Programma: Resistenza Aerobica

#### MEZZ. PROLUNGATO

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Alberghina	Davide	97	JM	Cus Torino	50'
De Caro	Dario	97	JM	Atletica Piemonte	70'
Arese	Pietro	99	AM	Atletica Piemonte	50'
Rabino	Riccardo	98	AM	Atletica Saluzzo	50'
Carmagnola	Federico	93	PM	GruppoPiù Atletica	50'

#### MEZZ. VELOCE

<i>COGNOME</i>	<i>NOME</i>	<i>AA</i>	<i>CAT</i>	<i>Società</i>	<i>TOT.</i>
Carretta	Enrico	99	AM	Sisport Fiat	30'
El Bir	Ayoub	98	AM	Atl. Pinerolo	40'
Giuliani	Guido	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Grassi	Francesco	98	AM	GruppoPiù Atletica Canavesana	40'
Morale	Filippo	99	AM	Atletica Alessandria	40'
Orlando	Dario	98	AM	Atletica Piemonte	40'
Lano	Marco	96	JM	Cus Torino	45'
Vidotto	Matteo	97	JM	Sisport Fiat	40'



# LAVORO DOMENICA 30 - AGOSTO

## MATTINO

**Programma: Progressivo 4-6 km**

### CADETTI-E

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	Tot.	Tempo
Licandro	Giada	00	CF	Pol. Santo Stefano Borgomanero	4 Km	16' 16"
Pejretti	Lucia	00	CF	Atletica Team Carignano	3 Km	14' 30"
Megna	Ludovica	00	CF	Atl. Gaglianico	4 Km	17' 34"
El Mazi	Assia	01	CF	Runner Team	4 Km	16' 06"
Boussad	Walid	00	CM	Cus Torino	5 Km	17' 52"
Bertetto	Lorenzo	00	CM	Balangero Atletica Leggera	4 Km	16' 35"
Casorzo	Fabrizio	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	4 Km	15' 00"
Cotti	Giovanni	00	CM	Runner Team 99 SBV	5 Km	17' 20"
Daniele	Nicolò	00	CM	Balangero Atletica Leggera	5 Km	17' 39"
Fortalla	Fabio	01	CM	Team Atl. Carignano	5 Km	19' 24"
Genova	Francesco	00	CM	Atletica Giò 22 Rivera	5 Km	18' 05"
Margaria	Carlo	00	CM	Atletica Team Carignano	RIPOSO	
Tagliente	Marco	00	CM	Safatletica SSD	5 Km	17' 40"

### ALLIEVE - JUNIOR F

COGNOME	NOME	AA	CAT	Società	TOT.	Tempo
Agostino	Francesca	99	AF	CUS Torino	5 Km	20' 03"
Borello	Sara	98	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	5 Km	20' 23"
Cesarò	Michela	99	AF	CUS Torino	5 Km	19' 47"
Palmero	Elisa	99	AF	Atletica Pinerolo	5 Km	19' 47"
Schiavon	Chiara	98	AF	Sisport Fiat	6 Km	23' 17"
Arena	Michela	97	JF	GruppoPiù Atletica Canavesana	5 Km	20' 29"
Curtabbi	Eleonora	97	JF	CUS Torino	6 Km	22' 53"
Geja	Adele	97	JF	Sisport Fiat	5 Km	20' 42"
Moglia	Martina	97	JF	CUS Torino	5 Km	20' 12"
Valetti	Giorgia	97	JF	Atletica Pinerolo	5 Km	20' 51"