

AGENDA 2018-19

Mercoledì, 12 settembre 2018 14:30-16:00 (T2) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 28 novembre 2018 14:30-16:00 (L9) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 13 marzo 2019 14:30-16:00 (L4/L11) CST Palestra Regazzi, Gordola
Mercoledì, 19 settembre 2018 14:30-16:00 (C1) CST Pista d'atletica, Tenero	Mercoledì, 5 dicembre 2018 14:30-16:00 (S5) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 20 marzo 2019 14:30-16:00 (S6) CST Palestra Regazzi, Gordola
Mercoledì, 26 settembre 2018 14:30-16:00 (C3) CST Pista d'atletica, Tenero	Mercoledì, 12 dicembre 2018 14:30-16:00 (C7) CST Palestra Regazzi, Gordola	Lunedì, 25 marzo 2019 09:00-11.00 (L12) CST Palestra Regazzi, Gordola
Mercoledì, 3 ottobre 2018 14:30-16:00 (CF3) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 19 dicembre 2018 09:00-11.00 (S1/S7) / 14.00-16.00 (L3/L5) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 3 aprile 2019 14:30-16:00 (S10) CST Palestra Regazzi, Gordola
Mercoledì, 10 ottobre 2018 14:30-16:00 (CF1) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 16 gennaio 2019 14:30-16:00 (C2) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 10 aprile 2019 09:00-11.00 (L10) / 14.00-16.00 (C9) CST Pista d'atletica, Tenero
Mercoledì, 17 ottobre 2018 14:30-16:00 (CF4) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 23 gennaio 2019 14:30-16:00 (C8) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 17 aprile 2019 14:30-16:00 (S8) CST Pista d'atletica, Tenero
Mercoledì, 24 ottobre 2018 14:30-16:00 (CF2) CST Palestra Regazzi, Gordola	Lunedì, 28 gennaio 2019 09:00-11.00 (S2/S9) CST Palestra Regazzi, Gordola	Lunedì, 6 maggio 2019 09:00-11.00 (L6) CST Pista d'atletica, Tenero
Camp 4T Dal 29 ottobre al 2 novembre Centro Sportivo Tenero	Mercoledì 30 gennaio 2019 14:30-16:00 (L2/L8) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 8 maggio 2019 14:30-16:00 (S4/S12) CST Pista d'atletica, Tenero
Mercoledì, 7 novembre 2018 14:30-16:00 (C5) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 6 febbraio 2019 14:30-16:00 (C9) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 15 maggio 2019 14:30-16:00 (C10) CST Pista d'atletica, Tenero
Mercoledì, 14 novembre 2018 14:30-16:00 (L1/L7) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 13 febbraio 2019 14:30-16:00 (C10) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 22 maggio 2019 14:30-16:00 (C4) CST Pista d'atletica, Tenero
Lunedì, 19 novembre 2018 09:00-11.00 (S3/S11) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 20 febbraio 2019 14:30-16:00 (C4) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 29 maggio 2019 14:30-16:00 (C1) CST Pista d'atletica, Tenero
Mercoledì, 21 novembre 2018 14:30-16:00 (C6) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 27 febbraio 2019 09:00-11.00 (T2) / 14.00-16.00 (T4) CST Palestra Regazzi, Gordola	Mercoledì, 5 giugno 2019 09:00-11.00 (T2) / 14.00-16.00 (?) CST Pista d'atletica, Tenero

Orari d'allenamento e indicazioni generali

All. del mercoledì 14.30-16.00

All. mattutino 09.00-11.00

All. pomeridiano 14.00-16.00

NB: l'agenda è passibile di modifiche che, nel limite del possibile, saranno annunciate a tempo debito (ultima modifica: 26 settembre 2018)

Contenuti degli allenamenti:

	Lez.	Cod.	Tema	Contenuto generale
Corso	2	C1	Tecnica di corsa	ABC della corsa, esercizi per il miglioramento della tecnica di corsa, esercizi di frequenza e ampiezza, resistenza
		C2		
	2	C3	Partenza bassa	ABC della corsa, Introduzione alla disciplina, velocità, resistenza
		C4		
	2	C5	Ostacoli	ABC degli ostacoli, introduzione alla disciplina, velocità, resistenza
		C6		
	2	C7	Ostacoli	ABC degli ostacoli, introduzione alla disciplina, velocità, resistenza
		C8		
	2	C9	Ostacoli	ABC degli ostacoli, introduzione alla disciplina, velocità, resistenza
		C10		
Lanci	2	L1	Lanci lineari	ABC dei lanci, esercizi di coordinazione e condizione con accento sui movimenti chiave
		L2		
	2	L3	Lanci in rotazione	ABC dei lanci, esercizi di coordinazione e condizione con accento sui movimenti chiave
		L4		
	2	L5	Disco	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		L6		
	2	L7	Peso	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		L8		
	2	L9	Giavellotto	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		L10		
2	L11	Martello	Introduzione e allenamento della disciplina specifica	
	L12			
Salti	2	S1	Salti in elevazione	ABC dei salti, esercizi di coordinazione e condizione con accento sui movimenti chiave
		S2		
	2	S3	Salti in estensione	ABC dei salti, esercizi di coordinazione e condizione con accento sui movimenti chiave
		S4		
	2	S5	Triplo	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		S6		
	2	S7	Alto	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		S8		
	2	S9	Asta	Introduzione e allenamento della disciplina specifica
		S10		
2	S11	Lungo	Introduzione e allenamento della disciplina specifica	
	S12			
Condizione	4	CF1	Circuito	Circuito a stazioni con esercizi di condizione fisica generale
		CF2	Circuito	Circuito a stazioni con esercizi di condizione fisica generale
		CF3	Fartlek	Gioco della corsa (resistenza)
		CF4	Corse in salita	ABC delle corse in salita (forza)
Test	4	Test	T1	Test G+S di atletica
			T2	Test per la valutazione balistica delle azioni di salto
			T3	Test FMS (Functional Movement Screen)
			T4	Test di condizione fisica
Competizioni	5	G1	Sprint	Swiss Athletics Sprint
		G2	Resistenza	Mille Gruyère
		G3	Polivalenza	UBS Kids Cup
		G4	-	Trofeo giovanile FTAL ed ev. Selezione Ticino U16
		G5	-	Campionati cantonali e nazionali