

## Programma Settore Ostacoli CAT 2018/2019

Data	Ora	Contenuti/obiettivi	Luogo	Materiale	Allenatori	Altro gruppo
Sabato 10 novembre 2018 CAT local	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Prove su 3/5 ostacoli (-2 piedi) partenza in piedi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 17 novembre 2018 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità ostacoli</li> <li>➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza in piedi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 24 novembre 2018 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> <li>➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza in piedi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 1 dicembre 2018 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità ostacoli</li> <li>➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1 piede) partenza in piedi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 8 dicembre 2018 CAT Local	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli (-2 piedi) partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 15 dicembre 2018 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità ostacoli</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 22 dicembre 2018 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	

Powered by

Sabato 12 gennaio 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità ostacoli</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 19 gennaio 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 26 gennaio 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità ostacoli</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 02 febbraio 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità</li> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> <li>➤ Prove su 1/5 ostacoli partenza blocchi</li> <li>➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità</li> </ul>	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 09 febbraio 2019		➤ Campionati Svizzeri Indoor Attivi	S. Gallo			
Sabato 16 febbraio 2019		➤ Campionati Svizzeri Indoor U16-U18-U20	S. Gallo			

Note allenamento	➤ Riscaldamento con ostacoli	10' di corsa con esercizi braccia e anche e poi 3 differenti riscaldamenti con esercitazioni tra ostacoli alternati a circuito mobilità
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale</li> <li>➤ Esercizi rapidità</li> </ul>	Esercizi di stabilità per il core o di potenziamento a corpo libero (balzi, palle mediche, etc)
	➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità	Esercitazioni individuali per esigenze specifiche inserite a fine lavoro, oppure lavoro su velocità e tecnica di corsa

**Passibile di modifiche in base alle dinamiche dell'unità d'allenamento. Il presente programma è aggiornato in base alle attività realmente svolte.**

**Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del responsabile CAT o del caposettore Sprint. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.**

Lugano, 10.11.2018  
Beniamino Poserina  
[bposerina@gmail.com](mailto:bposerina@gmail.com)  
076 474 00 48

Powered by