

Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2018)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 8.11.2017	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto con l'asta, fondamentali Salto in alto, fondamentali e coordinazione Getto del peso, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20). Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es. gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es. braccia)	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,
Sa 10.11.2018	09:00 - 12:00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Scuola di corsa ABC Salto in alto, fondamentali Lancio del giavellotto, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20). Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es. gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es. braccia)	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli
Gio 15.11.2018	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto con l'asta, fondamentali Salto in lungo, fondamentali Lancio del disco, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20). Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es. gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es. braccia)	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,

Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2018)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 22.11.2018	18.00 - 20.00	<p><b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b>                      Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica                      Ostacoli, fondamentali                      Salto con l'asta, fondamentali                      Salto in alto, fondamentali                      Lancio del giavellotto, fondamentali e coordinazione                      Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20)                      Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es gambe)                      Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia)</p>	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,
Sa 24.11.2018	15:00 - 17:00	<p><b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b>                      Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica                      Scuola di corsa, partenze dai blocchi, fondamentali                      Salto in lungo, fondamentali                      Getto del peso, fondamentali e coordinazione                      Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20)                      Resistenza alla velocità 10 x 60m/pausa 30"</p>	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa, scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli
Gio 29.11.2018	18.00 - 20.00	<p><b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b>                      Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica                      Ostacoli, fondamentali                      Salto con l'asta, fondamentali                      Salto in alto, fondamentali                      Lancio del disco, fondamentali e coordinazione                      Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20)                      Trasformazione forza/velocità 10 x 5 balzi (dopo ogni es gambe)                      Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia)</p>	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,

Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2018)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 06.12.2018	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto con l'asta, fondamentali Salto in lungo, fondamentali Lancio del giavellotto, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 5 balzi (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia)	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,
SA 08.12.2018	09.00- 12.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Scuola di corsa, partenza dai blocchi Salto in lungo, fondamentali Getto del peso, fondamentali Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Resistenza alla velocità 10 x 50m/pausa 80m corsa leggera	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli
Gio 13.12.2018	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto in alto, fondamentali Lancio del disco, fondamentali Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 5 balzi (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia)	Scarpe chiodate per alto, Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Daniele De Bortoli, Patrick Vetterli,

Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2018)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
<b>Gio 20.12.2018</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli, fondamentali Salto con l'asta Salto in alto, fondamentali Lancio del giavellotto, fondamentali Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 5 balzi (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia)	Scarpe chiodate per alto e sprint, Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli
<b>Sa 23.12.2018</b>	09.00-12.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Scuola di corsa, partenze dai blocchi Salto in lungo, fondamentali Getto del peso, fondamentali Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 5 balzi (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) Resistenza alla velocità piramide 10m-20m-30m-40m-50m-60m-70m-80m-e ritorno, pausa= cammino distanza corsa	Scarpe chiodate per lungo e sprint, Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli