

## Programma gruppo LANCI CAT 2018/2019

### Lavoro primavera 2019

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 23 marzo 2019	9.30 12.00 14.30 17.00	Continuazione del lavoro svolto fino ad ora nei precedenti allenamenti  Mattino: peso – disco Pomeriggio: giavellotto (ev. martello)	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Mercoledì 03 aprile 2019	18.30 20.45	Continuazione e approfondimento tecnica getto peso / lancio disco / lancio giavellotto (a rotazione)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 06 aprile 2019	09.45 17.00	Kick off CAT	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 06 maggio 2019	18.30 20.45	<u>Inizio allenamenti all'aperto</u> Continuazione lavoro svolto e primi approcci all'esterno	Centro Sportivo Tenero (ritrovo arrivo 100m)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 20 maggio 2019	18.30 20.45	Continuazione lavoro svolto	Centro Sportivo Tenero (ritrovo arrivo 100m)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 03 giugno 2019	18.30 20.45	Continuazione lavoro svolto	Centro Sportivo Tenero (ritrovo arrivo 100m)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by

Martedì 11 giugno 2019	18.30 20.45	Continuazione lavoro svolto	Centro Sportivo Tenero (ritrovo arrivo 100m)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 16 giugno 2019	18.30 20.45	Continuazione lavoro svolto	Centro Sportivo Tenero (ritrovo arrivo 100m)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 22-23 giugno 2019		Campionati Svizzeri Regionali U16 / U18	Zurigo		
Sabato/Domenica 07/08 settembre 2019		<b>Campionati Svizzeri Giovanili</b> <b>U20 / U23</b> <b>U16 / U18</b>	Winterthur Düdingen		

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

*Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente a Cristina Pezzatti (079 682 93 52)*

**!! Gli allenamenti esterni si svolgeranno con qualsiasi tempo !!**



## Limiten Schweizer Meisterschaften U16/U18 2019 Limites Championnats suisses U16/U18 2019

Disziplin discipline	U18 M	U16 M	Disziplin discipline	U18 W	U16 W
	Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>		Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>
Kugel / poids	13.00	12.50	Kugel / poids	11.60	10.90
Diskus / disque	36.00	36.00	Diskus / disque	29.00	29.00
Hammer/marteau	30.00	30.00	Hammer/marteau	23.00	22.00
Speer / javelot	47.00	43.00	Speer / javelot	36.00	37.00

## Limiten Schweizer Meisterschaften U20/U23 2019 Limites Championnats suisses U20/U23 2019

Disziplin discipline	U23 M	U20 M	Disziplin discipline	U23 W	U20 W
	Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>		Hauptlimite <i>Nebenlimite</i>	Limite principale <i>Limites supplémentaires</i>
Kugel / poids	12.00	12.00	Kugel / poids	10.60	10.60
Diskus / disque	35.00	36.00	Diskus / disque	31.00	30.00
Hammer/marteau	32.00	32.00	Hammer/marteau	25.00	23.00
Speer / javelot	48.00	45.00	Speer / javelot	33.00	33.00

## Lavoro invernale 2018-2019

# Programma gruppo LANCI CAT 2018/2019

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 01 dicembre 2018	9.30 12.00  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 08 dicembre 2018	09.45 17.00	Kick off CAT 2018-2019	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 15 dicembre 2018	9.30 12.00  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Mercoledì 09 gennaio 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Sabato 12 gennaio 2019	9.30 12.00  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 19 gennaio 2019		Campionati Ticinesi Getto Peso (Attivi)	Palestra Regazzi		
Mercoledì 23 gennaio 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 02 febbraio 2019	9.30 12.00  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Mercoledì 06 febbraio 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Mercoledì 20 febbraio 2019	18.30 20.45	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 23-24 febbraio 2019		Campionati Svizzeri Giovanili	Ende der Welt Macolin		

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

Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente a Cristina Pezzatti (079 682 93 52)



Swiss Athletics | Haus des Sports | Talgut-Zentrum 27 | 3063 Ittigen | Tel +41 (0)31 359 73 00 | Fax +41 (0)31 359 73 01

## Limiten Schweizer Hallen-Meisterschaften Nachwuchs 2019

## Limites Championnats suisses jeunesse en salle 2019

U20 M	U18 M	U16 M	Hauptlimite / Limite principale Nebenlimite / supplémentaires	U20 W	U18 W	U16 W
		12.20	<b>Kugel / poids 3kg</b>	11.50	<b>11.50</b>	<b>10.50</b>
	12.30	<b>11.80</b>	<b>Kugel / poids 4kg</b>	<b>10.00</b>		
12.20	<b>11.90</b>		<b>Kugel / poids 5kg</b>			
<b>11.80</b>			<b>Kugel / poids 6kg</b>			