

Programma settore/gruppo CORSE CAT 2018/2019

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 19 gennaio 2019	14.30 16.30	Allenamento di prova 1. 300/250/200 x 3 serie (Pausa 2'/90" e tra serie 7') Proposta per chi prepara le indoor. 2. 30' corsa + Fartlek 8/12 x 90" pausa 90" Proposta per chi è indirizzato sui cross	Bellinzona Stadio Comunale	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Mercoledì 30 gennaio 2019	18.15 20.00	1. Riscaldamento+ABC della corsa+10x80m P 2' Proposta per chi prepara le indoor 2. 20' corsa+ ABC della corsa+5/6x1000m P 2'30" Proposta per chi è indirizzato sui cross	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Mercoledì 13 febbraio 2019	18:15 19:45	1. Riscaldamento+ ABC della corsa+ 4x600m P2' / P5'/ 1x2000m /P5'/ 4x600m P2' Proposta per chi è indirizzato sui cross 2. Riscaldamento+ ABC della corsa+ 7x300m pausa 3'30" Proposta per chi prepara le indoor.	Stadio Biasca	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons
Martedì 26 febbraio 2019	18:30 20:00	1. Riscaldamento + ABC della corsa + 5/6 x 1200m pausa 2'30" 2. Riscaldamento + ABC della corsa + 3x500m P2'/P5'/4x400m P90"/P5'/5x200m P60" Per gli U16 calcolare un minor volume	Stadio Locarno	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons
Mercoledì 13 marzo 2019	18:30 20:00	1. Riscaldamento + ABC della corsa + 4/5 x (1000m / P 1' / 300m) tra serie P 4' 2. Riscaldamento + ABC della corsa + 7x500m P 2'30" Per gli U16 calcolare un minor volume	Stadio Locarno	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons
Domenica 24 marzo 2019	10:15 12:00	1. Riscaldamento + ABC della corsa + 3/4 serie (600/500/400/300) P. 90" e tra serie 4' 2. Riscaldamento + ABC della corsa + 3/4 serie (400/300/200) P2' e tra serie 6'	Stadio Tenero	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons

Sabato 6 aprile 2019	10:15 11:45 15:00 16:30	Mattino: Riscaldamento + ABC della corsa + 1000/800/600/500/400m pausa (4'/4'/3'/3') Pomeriggio: 30' corsa + esercizi di tecnica + discussione sulla stagione alle porte	Stadio Tenero	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons
Lunedì 15 aprile 2019	18:15 19:45	1. Riscaldamento + ABC della corsa + 8x300m pausa 3' (proposta 1500m e +) 2. Riscaldamento + ABC della corsa + 200/300/500/300/200m pausa 5' (proposta 800m)	Stadio Tenero	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons
Lunedì 13 maggio 2019	18:15 19:45	Riscaldamento + ABC della corsa + Allenamento cambi ritmo 6/8 x 300m pausa 3'30" (180m ritmo al 80% + 120m in progressione)	Stadio Tenero	Chiodi Materiale per esterno	Cariboni-Rodesino-Pons

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 secondo indicazioni ricevute.