

Programma Settore Ostacoli CAT 2019/2020

Data	Ora	Contenuti/obiettivi	Luogo	Materiale	Allenatori	Altro gruppo
Sabato 9 novembre 2019 CAT local	10.45 12.45	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Prove su 3/5 ostacoli (-2 piedi) partenza in piedi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 16 novembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ostacoli ➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza in piedi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 23 novembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza in piedi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 30 novembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ostacoli ➤ Prove su 3/5 ostacoli (-1 piede) partenza in piedi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 7 dicembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ➤ Prove su 1/5 ostacoli (-2 piedi) partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 14 dicembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ostacoli ➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1/2 piedi) partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 21 dicembre 2019 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	

Sabato 11 gennaio 2020 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ostacoli ➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 18 gennaio 2020 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (3) e circuito mobilità ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità ➤ Prove su 1/5 ostacoli (-1 piede) partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 25 gennaio 2020 Progetto CAT	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (1) e circuito mobilità ➤ Esercizi rapidità ostacoli ➤ Prove su 1/5 ostacoli partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 01 febbraio 2020 Progetto CAT		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Campionati svizzeri prove multiple 	Macolin	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 08 febbraio 2020	12.00 14.00	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Riscaldamento con ostacoli (2) e circuito mobilità ➤ Esercizi rapidità ➤ Prove su 1/5 ostacoli partenza blocchi ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Gordola Palestra Regazzi	Scarpe ginniche Chiodi	Poserina	
Sabato 15 febbraio 2019		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Campionati Svizzeri Indoor attivi 	S. Gallo			
Sabato 22 febbraio 2020		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Campionati Svizzeri indoor U18-U20 	Macolin			

Note allenamento	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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"> ➤ Circuito stabilità/Potenziamento carico naturale ➤ Esercizi rapidità 	Esercizi di stabilità per il core o di potenziamento a corpo libero (balzi, palle mediche, etc)
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Esercizi individuali o esercitazione tecniche velocità 	Esercitazioni individuali per esigenze specifiche inserite a fine lavoro

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, 09.11.2019
Beniamino Poserina
bposerina@gmail.com
076 474 00 48