

Programma: CAT Multiple (Gennaio-Febbraio 2020)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 02.01.2020	18.00 - 20.00	Allenamento a stazioni di condizione fisica generale: Forza con il proprio peso del corpo, Forza veloce (Variazioni di balzi), Forza veloce con il pallone medicinale, Velocità corsa, allungamento specifico.	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe	Patrick Vetterli,
Sa 04.01.2020	09:00- 12:00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Scuola di corsa. Partenze dai blocchi, salto in alto, getto del peso, Lancio del giavellotto, Resistenza alla velocità	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe, scarpe chiodate specifiche	Patrick Vetterli,
Gio 09.01.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Ostacoli, salto in lungo con rincorsa gara, getto del peso. Pesi con bilancieri U18-U20, max 8 ripetizioni. Resistenza anaerobica x multiple: 6 x 160m ritmo 800m, pausa 80m corsa lentissima (90").	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 16.01.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Ostacoli, salto in alto con rincorsa gara. Lancio del giavellotto e lancio del disco. Pesi con bilancieri U18-U20, max 8 ripetizioni. Resistenza anaerobica x multiple: 6 x 160m ritmo 800m 2' pausa 80m corsa lenta.	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli,
Gio 23.01.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Ostacoli partenza dai blocchi, 6 ostacoli dist.raccorciata (1-2 piedi), Salto in lungo tecnica specifica, getto del peso tecnica specifica. Pesi con bilancieri (U18-U20) max 8 ripetizioni. Resistenza alla velocità 4 x 2x80m/pausa rip 80m corsa leggera, pausa serie 2min	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 30.01.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Scuola di corsa, partenze dai blocchi per sprinter e ostacoli. Salto in lungo o salto in alto, getto del peso. Velocità 3 x 60m pausa 6min, 3 x 30m pausa 3min	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni

Programma: CAT Multiple (Gennaio-Febbraio 2020)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 06.02.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Scuola di corsa, partenze dai blocchi per sprinter e ostacoli x multiple, Salto in alto, Getto del peso, bilancieri, Introduzione (U18-U20) aerobica 15 x 60m/pausa 60m corsa lenta Pesi con Resistenza	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate specifiche	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 13.02.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Scuola di corsa, partenze dai blocchi per sprinter e ostacoli x multiple. Salto in lungo. Lancio del disco (uomini) tecnica specifica, lancio del giavellotto (donne) tecnica specifica. Velocità x sprinter: 5 x 60m pausa 6min, 5 x 30m pausa 3min partenza dai blocchi. Resistenza aerobica per atleti multiple: 5 x 160m ritmo 800m 2' pausa 80m corsa lenta.	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 20.02.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico specifico x gare indoor e condizionale: Ostacoli partenza dai blocchi, 6 ostacoli dist.raccorciata (1-2 piedi). Salto in alto tecnica specifica Lancio del peso tecnica specifica. Pesi con bilancieri (U18-U20) max 8 ripetizioni. Resistenza anaerobica 4 x 3x80m/pausa 80m corsa leggera	Idem	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni

Programma: CAT Multiple (Gennaio-Febbraio 2020)

Luogo: Palestra Regazzi Gordola

Responsabile: Patrick Vetterli

Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
Gio 05.03.2020	18.00 - 20.00	Allenamento a stazioni di condizione fisica generale: Forza con il proprio peso del corpo, Forza veloce (Variazioni di balzi), Forza veloce con il pallone medicinale, Velocità corsa, allungamento specifico.	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Sa 07.03.2020	09:00- 12:00	Allenamento tecnico condizionale integrato: Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica, Salto in alto, 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) Ripetute sogliari 8 x 80m a velocità variata (20m sub max, 20m max)	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate specifiche	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 12.03.2020	18.00 - 20.00	Allenamento di condizione fisica generale: Circuito di forza con proprio peso del corpo e con bilancieri, Forza veloce con palloni medicinali. Velocità 20x10m sprint, Pausa 20"	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 19.03.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico condizionale integrato: Scuola di corsa, partenze dai blocchi, Salto in lungo, fondamentali, Lancio del giavellotto, disco, fondamentali, Pesi con bilancieri, (U18-U20), Resistenza alla velocità piramide 10m-60m, pausa cammino	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate specifiche	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Gio 26.03.2020	18.00 - 20.00	Allenamento tecnico condizionale integrato: Ostacoli fondamentali, Salto in alto, fondamentali Getto del peso, fondamentali, Pesi con bilancieri, (U18-U20), Resistenza alla velocità 15 x 80m/pausa 80m camminare	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate specifiche	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni
Sa 28.03.2020	09:00- 12:00	Allenamento tecnico condizionale integrato: Scuola di corsa, partenze dai blocchi, Salto in lungo, fondamentali, Lancio del giavellotto, disco, fondamentali, Pesi con bilancieri, Introduzione (U18-U20), Resistenza alla velocità piramide 10m-80m, pausa cammino distanza corsa	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate specifiche	Martina Flach Vetterli, Paolo Della Santa, Patrick Vetterli, Flavia Agustoni