

Programma settore/gruppo CORSE CAT 2019/2020

| DATA | ORA | CONTENUTI/OBIETTIVI | LUOGO | MATERIALE | ALLENATORI |
|-------------------------|----------------|--|-------------------|---|------------------------|
| Sabato 9 novembre 2019 | 14.30 16.00 | 30' corsa tranquilla Tecnica di corsa | Stadio Tenero | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 16 novembre 2019 | 10:15 12:00 | 1. 20' corsa + tecnica + 2 serie (1200/1000/800m) pausa 3' tra prove e 6' tra serie 2. 20' corsa + tecnica + 2 serie (600/400/300/200m) pausa 90" e tra serie 5' | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 7 dicembre 2019 | 10:15 12:00 | 1. Riscaldamento + tecnica + (600/1200/600) (500/1000/500) (300/600/300) (200/400/200) Pausa 90" e tra serie 4' 2. Riscaldamento + tecnica + (6/8x500m) pausa 2'30" Da prevedere per gli U16 volumi minori | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 21 dicembre 2019 | 10:15 12:00 | 1. 20' corsa + Tecnica + (5x400m P2') + 1x1200m (400 vel./400 Lento /400 vel.) + (5x300m P 90") tra i blocchi Pausa 5' 2. 20' corsa + Tecnica + (15x120m P60") + 1x4000m in progressione Da prevedere per gli U16 volumi minori | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Lunedì 30 dicembre 2019 | 17:45 19:15 | 20' corsa + Tecnica + Allunghi 2x500m/2x300m/4x200m 4'/3'30"/3' e tra i blocchi 6' Da prevedere per gli U16 volumi minori | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 18 gennaio 2020 | 10:15 12:00 | 1. 20' corsa /Tecnica /Allunghi/ 6x300m P. 4' 2. 20' corsa /Tecnica /Allunghi/ 10/12 x300m P. 75" Da prevedere per gli U16 volumi minori | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno e interno | Cariboni-Rodesino-Pons |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------|--|-------------------|---------------------------------|------------------------|
| | | | | | |
| Sabato 8 febbraio 2020 | 10:15 12:00 | <p>1. 20' corsa / Tecnica/ (400/800/400 P90") x 4 serie e tra serie 4'</p> <p>2. 20' corsa / Tecnica / (5x400m P2') P5' 1x300m P5' 1 x200m</p> <p>Da prevedere per gli U16 volumi minori</p> | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Mercoledì 19 febbraio 2020 | 17:45 19:15 | <p>1. 20' corsa / Tecnica/ 4x300m pausa 4'/5' per chi corre i Campionati CH giovanili</p> <p>2. 20' corsa / Tecnica / (600/300)x 5 serie pausa 2'30" e tra serie 4'</p> <p>Da prevedere per gli U16/U18 volumi minori</p> | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Mercoledì 26 febbraio 2020 | 17:45 19:15 | <p>1. 20' corsa / Tecnica/ 5x400m (P90") + 5x400m (P3'. 400m in progressione) tra le serie 7'</p> <p>2. 20' corsa / Tecnica / 10x400m (P90")</p> <p>Da prevedere per gli U16/U18 volumi minori</p> | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 7 marzo 2020 | 10:15 12:00 | <p>1. 20' corsa / Tecnica/ 1000/800/600/400/200m Pausa 4' (Ideale per 800m)</p> <p>2. 20' corsa / Tecnica/ 10x600m Pausa 2' (ideale dai 1500m in poi 95% ritmo gara 5Km)</p> <p>Da prevedere per gli U16 volumi minori</p> | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 13 giugno 2020 | 10:15 12:00 | <p>1. 20' corsa /Tecnica 200/400/300/200m pausa 8'/10' (Ideale per 800m)</p> <p>1. 20' corsa / Tecnica 400/800/400 – 300/600/300 – 400/800/400 – Pausa 90" e tra i blocchi 4' (Ideale per 1500m)</p> <p>Da prevedere per gli U16 volumi minori</p> | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |

| | | | | | |
|-----------------------|----------------|---|-------------------|---------------------------------|------------------------|
| Sabato 27 giugno 2020 | 10:15 12:00 | Unico programma in preparazione dell'800m di Bellinzona del 1 luglio: 8x200m pausa 3' (alternati controllato/veloce) | Stadio Bellinzona | Chiodi Materiale per esterno | Cariboni-Rodesino-Pons |
| Sabato 4 luglio 2020 | 10:15 12:00 | Allenamento in preparazione delle gare dell'8 luglio 1. Per i 1500m / 5x500m pausa 3' 2. Per i 400m / 5x150m pausa 5' | Stadio Bellinzona | 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.