

## 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
Sabato 24 ottobre 2020	10:15 11:45	30' footing + Tecnica + Fartlek	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.*