

Programma settore/gruppo CORSE CAT 2020/2021

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 28 novembre 2020	10:15 12:00	20' corsa + tecnica + 6x150m P60" / Pausa 4' + 1x1200 (cambi ritmo) + Pausa 4' + 6x150m P60" / Pausa 4' + 1x1200m (cambi ritmo)	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Sabato 12 dicembre 2020	10:15 12:00	1. Riscaldamento + tecnica + (400/800/400m) x 4 serie pausa 90" e tra serie 3'30" 2. Riscaldamento + Tecnica + (600/300)x4/5 serie pausa 90" e 3'30" tra serie	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Lunedì 21 dicembre 2020	18:00 19:30	Riscaldamento + Tecnica + 5/6 x (100/150/200/150/100m) pausa 100m corsa leggera tra serie 100m camminando	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Lunedì 28 dicembre 2020	10:15 11:45	30' corsa + tecnica + 8/10x90" pausa 90" corsa leggera	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	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.