

## Programma gruppo LANCI CAT2020-2021

**Gli allenamenti potranno subire modifiche di date e luoghi, a dipendenza della situazione sanitaria Covid-19 nella quale ci troveremo e delle disposizioni delle autorità**

Valgono le disposizioni e linee guida per la protezione di SwissAthletics, i provvedimenti e ordinanze in vigore (federali, cantonali e del CST)

**Ricordiamo che per l'entrata alla Regazzi è obbligatoria la mascherina (e non sono a disposizione gli spogliatoi)  
Atleti o allenatori affetti da sintomi Covid19 restano a casa (e seguono le direttive in vigore)**

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 21 novembre 2020	9.00 11.30  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 28 novembre 2020	9.00 11.30  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Sabato 12 dicembre 2020	9.00 11.30  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 21 dicembre 2020	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 09 gennaio 2021	9.00 11.30  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 16 gennaio 2021		Campionati Ticinesi Getto Peso (Attivi)	Palestra Regazzi		
Lunedì 25 gennaio 2021	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 13 febbraio 2021	9.00 11.30  14.30 17.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica  Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Sabato/Domenica 20-21 febbraio 2021		Campionati Svizzeri Giovanili	EndederWelt Macolin		
Lunedì 22 febbraio 2021	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio disco (ev. giave)	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato/Domenica 27-29 febbraio 2021		Campionati Svizzeri Giovanili	San Gallo		

**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 a Cristina Pezzatti (079 682 93 52)***