

<b>Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2020)</b>			<b>Luogo: Palestra Regazzi Gordola</b>	
<b>Responsabile: Patrick Vetterli</b>				
<b>Data</b>	<b>Ora</b>	<b>Contenuti / Obiettivi</b>	<b>Materiale</b>	<b>Allenatori</b>
<b>Gio 19.11.2020</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Getto del peso, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20). Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es. gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) 10x10m ripetute sprint (pausa 15")	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli
<b>Gio 26.11.2020</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto in alto, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20). Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es. gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) 10x15m ripetute sprint (pausa 15")	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli
<b>Sa 28.11.2020</b>	09:00- 12:00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Scuola di corsa, partenza dai blocchi, fondamentali Salto in lungo, fondamentali Lancio del giavellotto fondamentali Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Resistenza alla velocità 10 x 80m/pausa 80m corsa leggera	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli
<b>Gio 03.12.2020</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli, fondamentali Lancio del disco/getto del peso, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) 10x20m ripetute sprint (pausa 15")	Scarpe da palestra suola liscia e scarpe da corsa	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli

Programma: CAT Multiple (Novembre - Dicembre 2020)			Luogo: Palestra Regazzi Gordola	
Responsabile: Patrick Vetterli				
Data	Ora	Contenuti / Obiettivi	Materiale	Allenatori
<b>Gio</b> <b>10.12.2020</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Getto del peso, fondamentali e coordinazione Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Pesi con bilancieri, Introduzione / approfondimento (U18-U20) Trasformazione forza/velocità 10 x 10m sprint (dopo ogni es gambe) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) Trasformazione forza/velocità 10 x 15 lanci PM (dopo ogni es braccia) 7x30m ripetute sprint (pausa 15")	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa, scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli
<b>Gio</b> <b>17.12.2020</b>	18.00 - 20.00	<b>Allenamento tecnico condizionale:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Ostacoli fondamentali Salto con l'asta, fondamentali Salto in lungo, 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) Resistenza alla velocità 10 x 40m, Pausa 80m corsa lentissima	Scarpe da palestra suola liscia, scarpe da corsa e scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli
<b>Sa</b> <b>19.12.2020</b>	09.00 - 12.30	<b>Allenamento tecnico condizionale integrato:</b> Prevenzione: 15min. forza tronco e stabilizzazione specifica Test velocità Opto Jump 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 e scarpe da corsa scarpe chiodate	Flavia Agustoni, Paolo Della Santa, Martina Flach Vetterli