

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

Giovedì 18 marzo 2021	17:45 19:15	<ol style="list-style-type: none"> 1. 600/1000/600/1000/600m pausa 4' 2. 5x400m pausa 60"/1x2000m/5x300m pausa 60"/1x1200m tra i blocchi pausa 4' 3. Da prevedere volumi minori per U16/U18 	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Sabato 27 marzo 2021	10:15 12:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4/5 serie (1000+300m) P90" e tra serie 3'30" 2. 2 serie (800/500/250m) P3'30"/2'30" tra serie 6' <p>Da prevedere volumi minori per U16/U18</p>	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Sabato 17 aprile 2021	10:15 12:00	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2x400m P4'/3x300m P3'/4x200m P2' tra le serie pausa 6' 2. 3 x(3x400m P2') tra le serie 5' <p>Da prevedere volumi minori per U16/U18</p>	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Martedì 27 aprile 2021	18:30 20:00	<p>2 serie (5x250m) tra serie pausa 6'</p> <p>prima serie pausa 90" e seconda serie pausa 2'30"</p> <p>Da prevedere volumi minori per gli U16</p>	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.

Powered by

