

## 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	<b>1. Riscaldamento + tecnica + (400/800/400m) x 4 serie pausa 90" e tra serie 3'30"</b>  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 + <span style="float: right;">5/6</span> 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"> <li>600/1000/600/1000/600m pausa 4'</li> <li>5x400m pausa 60"/1x2000m/5x300m pausa 60"/1x1200m tra i blocchi pausa 4'</li> <li>Da prevedere volumi minori per U16/U18</li> </ol>	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"> <li>4/5 serie (1000+300m) P90" e tra serie 3'30"</li> <li>2 serie (800/500/250m) P3'30"/2'30" tra serie 6'</li> </ol> <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"> <li>2x400m P4'/3x300m P3'/4x200m P2' tra le serie pausa 6'</li> <li>3 x(3x400m P2') tra le serie 5'</li> </ol> <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
Lunedì 17 maggio 2021	18:15 19:45	<p>1x400m/2x300m (P5')/3x200m (P5') tra i blocchi pausa 6'</p> <p>Tutte le prove cambio ritmo sul finale</p>	Stadio Bellinzona	Chiodi Materiale per esterno e interno	Cariboni-Rodesino-Pons
Mercoledì 2 giugno 2021	18:00 19:30	<ol style="list-style-type: none"> <li>1x700m (P5') + 5x250m (P90") / (P6') + 1x400m</li> <li>200/400/300/200m Pausa 8'/10'/10'/8'</li> </ol> <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.*