

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

Powered by



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 (Allievi)	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

stop Covid-19
gare e allenamenti dal 12.12.2020 al 28.02.2021

stop Covid-19
gare e allenamenti dal 12.12.2020 al 28.02.2021

Sabato/Domenica 20-21 febbraio 2021		Campionati Svizzeri Giovanili EnderWelt Macolin		
Lunedì 22 febbraio 2021	9.30 12.30	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	

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)

Sabato 06 marzo 2021	9.30 12.00	Riscaldamento con esercizi didattici Allenamento solo "mattino" ...si ricomincia.....disco-peso e giave	Palestra Regazzi	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 13 marzo 2021	11.00 13.00 13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . lancio giavellotto Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Sabato 20 marzo 2021	11.00 13.00 13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . lancio giavellotto Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 10 aprile 2021	11.00 13.00 13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . lancio giavellotto Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 17 aprile 2021	11.00 13.00 13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . lancio giavellotto Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero	Necessario per interno/esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 19 aprile 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 03 maggio 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio giavellotto	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 17 maggio 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 31 maggio 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio giavellotto	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 14 giugno 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 21 giugno 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 19 luglio 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 26 luglio 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio giavellotto	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 16 agosto 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio giavellotto	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 30 agosto 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 06 settembre 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica getto peso e lancio giavellotto	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 27 settembre 2021	18.30 20.15	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco	Centro sportivo Tenero	Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

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)

Powered by

