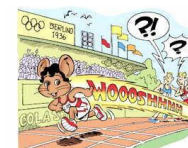




Programma settore Sprint CAT 2021/2022

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Mercoledì 29 dicembre	18.15 20.00	<p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tecnica sprint (elastici) - Coordinazione (2 passaggi) - (skip vel.; vitt.; pap.; alz.vel.12x; skip basso con freq.) <p>Ostacolini (16)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16x in crescendo (5.5;6.5) 3 passaggi <p>Accelerazione/Traino</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x30m (a-d-via) - 3x40m (traino, 3 appoggi) <p>Prove di corsa veloce</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x60m (P.: 6') (rilevamento 0-30) <p>Defaticamento</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per esterno e interno	Donati / Patriarca
Mercoledì 05 gennaio	18.15 20.00	<p>Riscaldamento</p> <p>Cordicella</p> <p>75 x (pari; sx-dx; a-d; twist; a-c; p-t; skip basso) 25 x pari in dietro 20 x doppio giro</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati / Patriarca



		<p>Cordicella in movimento 60-60-60m</p> <p>Corsa a balzi con passo intermed.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x60m (sx) - 2x60m (dx) <p>Partenze</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x10m (Blocco) <p>Prove di velocità 5x60m (Pausa 6'; rilevamento 0-60m)</p> <p>Defaticamento</p>			
Mercoledì 12 gennaio	18.15 19.45	FEVI Locarno Gara Indoor Annullata			
Mercoledì 19 gennaio	18.15 20.00	<p>Riscaldamento Tecnica sprint (elastici) Coordinazione (2 passaggi)</p> <p>(skip velocista; vittori; paperetta; alzata veloce 12sx+12dx, skip basso con frequenza)</p> <p>Ostacolini (16)</p> <p>16x in crescendo (5.5;6.5) 3 passaggi</p> <p>Accelerazione/Traino</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati / Patriarca



		<ul style="list-style-type: none"> - 3x30m (Blocco) - 3x40m (traino, 3 appoggi) <p>Prove di corsa veloce</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x60m (P.: 6') (rilevamento 0-30) <p>Defaticamento</p>			
Mercoledì 26 gennaio	18.00 20.00	<p>Riscaldamento Tecnica sprint (senza elastici) Coordinazione (2 passaggi)</p> <p>(skip vel.; vitt.; pap.; alz.vel.12x; skip basso con freq.)</p> <p>Ostacolini (gialli+rossi) 16x in crescendo (5.5;6.5) 3 passaggi Progressivi</p> <p>2x(60-60m) (P.: rip 3'; serie 8') (Rilevamento 50-60m)</p> <p>Defaticamento</p>	Tenero Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Donati / Patriarca



<p>Mercoledì 02 febbraio</p>	<p>18.00 20.00</p>	<p>Riscaldamento</p> <p>Cordicella 75 x (pari; sx-dx; a-d; twist; a-c; p-t; skip basso) 25 x pari in dietro 20 x doppio giro</p> <p>Cordicella in movimento 60-60-60m</p> <p>Corsa a balzi con passo intermed. 2x60m sx + 2x60m dx</p> <p>Traino 3x30m (traino, 3 appoggi, P.:3')</p> <p>Accelerazione 3x40m (blocco, P.:4')</p> <p>Progressivi in scioltezza 80-80-80m (corsa controllata)</p> <p>Defaticamento</p>	<p>Tenero Palestra Regazzi</p>	<p>Chiodi Materiale per interno</p>	<p>Donati / Patriarca</p>
------------------------------	------------------------	--	--	---	---------------------------



<p>Mercoledì 16 febbraio</p>	<p>18.00 20.00</p>	<p>Riscaldamento</p> <p>Cordicella 75 x (pari; sx-dx; a-d; twist; a-c; p-t; skip basso) 25 x pari in dietro 20 x doppio giro</p> <p>Cordicella in movimento 60-60-60m</p> <p>Ostacolini (gialli+rossi) 3x16 in crescendo (5.5;6.5)</p> <p>Traino 3x30m (traino, 3 appoggi, P.:3')</p> <p>Accelerazione 3x30m (blocco, P.:4')</p> <p>Progressivi in scioltezza 80-80-80m (corsa controllata)</p> <p>Defaticamento</p>	<p>Tenero Palestra Regazzi</p>	<p>Chiodi Materiale per interno</p>	<p>Donati / Patriarca</p>
------------------------------	------------------------	--	--	---	---------------------------



Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del coordinatore CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.

Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente ed da inviare al proprio allenatore, al proprio caposettore 400300ticino.com e al responsabile CAT

Donati Loris
Capo settore sprint