

Programma gruppo LANCI CAT 2022-2023

Situazione covid-19 : al momento nessuna disposizione particolare è in vigore.
Avranno valore le eventuali disposizioni emanate delle Autorità, da SwissAthletics e dal CST

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 05 novembre 2022 KICK OFF (collegiale)	10.00 11.45 13.30 15.45	Riscaldamento con esercizi didattici . Mattino: lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica (a dipendenza degli iscritti verrà adattato il programma) – indoor al momento peso-disco	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 14 novembre 2022	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 26 novembre 2022	11.00 13.00 13.00 15.00	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 Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 05 dicembre 2022	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
Giovedì 08 dicembre 2022 KICK OFF (collegiale)	10.00 11.45 13.30 15.45	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica (a dipendenza degli iscritti verrà adattato il programma) – indoor al momento peso-disco	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 17 dicembre 2022	11.00 13.00 13.00 15.00	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 Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 07 gennaio 2023 Ev. Kick Off (collegiale)	11.00 13.00 13.00 15.00	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 Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Sabato 14 gennaio 2023	11.00 13.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
	13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica			
Sabato 21 gennaio 2023		Campionati Ticinesi Getto Peso – Alto – Triplo – Lungo – Asta Attivi + ev. U20/U18/U16	Palestra Regazzi		
Lunedì 23 gennaio 2023	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 11 febbraio 2023	11.00 13.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Palestra Regazzi	Necessario per interno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
	13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica			
Sabato/Domenica 18-19 febbraio 2023		Campionati Svizzeri Assoluti	San Gallo		
Sabato-Domenica 25-26 febbraio 2023		Campionati Svizzeri Giovanili	Macolin		

Powered by



Lunedì 27 febbraio 2023	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 18 marzo 2023 Ev. Kick Off (collegiale)	11.00 13.00 13.00 15.00	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 Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 22 aprile 2023	11.00 13.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco e getto peso Approfondimento tecnica	Campo sportivo Biasca	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Sabato 06 maggio 2023	11.00 13.00 13.00 15.00	Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Mattino</u> : lancio disco o getto peso Approfondimento tecnica Riscaldamento con esercizi didattici . <u>Pomeriggio</u> : lancio giavellotto (ev. martello) Approfondimento tecnica	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 15 maggio 2023	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti

Powered by



Lunedì 05 giugno 2023	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno Scarpe da lancio	Sergio Previtali Cristina Pezzatti
Lunedì 19 giugno 2023	18.30 20.30	Riscaldamento con esercizi didattici Approfondimento tecnica lancio disco (ev. giave)	Centro sportivo Tenero (fuori)	Necessario per esterno 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)