

FEDERAZIONE ITALIANA  DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Piemonte

RADUNO TECNICO ESTIVO

di ATLETICA LEGGERA

Settore MEZZOFONDO

Crodo (VB) 25 – 30 Agosto 2008

ATLETI PARTECIPANTI

con le migliori prestazioni stagionali
(evidenziate se inferiori al minimo di partecipazione ai Campionati Italiani di categoria)

CADETTE				600	1000	2000	
1	Daraio	Elena	93	Pinerolo 3 Valli	-	-	-
2	Merlo	Martina	93	Murialdo Rivoli	1'44"0	3'03"13	7'06"36
3	Migliorini	Lisa	94	Team Atl. Mercurio	-	3'29"6	-
4	Missiaggia	Elisa	93	Pinerolo 3 Valli	-	3'14"08	-
5	Tavella	Chiara	94	Atl. Saluzzo	-	3'11"3	7'00"80
6	Valetti	Giulia	93	SKF Villar Perosa	1'49"8	3'12"35	7'15"24
7	Zenga	Carol	94	Safatletica	-	3'36"7	7'50"89

CADETTI				600	1000	2000	
1	Bornia	Alessandro	93	Atl. Chierese	-	2'48"03	6'29"4
2	Martino	Alberto	93	U.S. Sanfront	-	2'47"41	6'12"0
3	Nagini	Davide	92	ASD Bognanco	-	2'58"5	-

ALLIEVE				800	1500	3000	2000 sp	
1	Curtabbi	Beatrice	92	Atl. Gio 22 Rivera	-	-	-	-
2	Gamba	Greta	92	U.G. Biella	2'25"45	5'07"6	-	7'55"09
3	Giraud	Alessandra	92	Atl. Cuneo	2'21"25	4'53"39	-	-
4	Grossi	Gloria	92	G.S. Bognanco	-	-	-	-
5	El Kannoussi	Mia	91	Atl. Saluzzo	-	5'20"78	11'10"59	-
6	Mandelli	Giuditta	91	U.G. Biella	2'18"59	4'48"53	10'44"76	-
7	Mondino	Cristina	91	U.S. Sanfront	2'28"04	5'11"12	11'00"63	-
8	Oliaro	Giulia	91	Pinerolo 3 Valli	2'21"49	-	-	-
9	Ressico	Cecilia	92	U.G. Biella	2'33"92	5'25"85	11'56"86	-
10	Rosso	Lucia	92	Atl. Fossano	2'29"59	5'10"08	10'58"56	7'39"44

ALLIEVI				800	1500	3000	2000 sp	
1	Bianciotto	Simone	92	Pinerolo 3 Valli	2'10"50	-	-	-
2	Genitrini	Matteo	92	Safatletica	1'58"80	4'14"18	-	-
3	Manganaro	Lorenzo	91	Safatletica	2'00"17	4'10"91	9'47"11	-
4	Mecca Civat	Tommaso	91	Atl. Canavesana	-	5'12"54	11'21"83	-
5	Ottria	Gabriele	91	Atl. Alessandria	2'01"18	-	-	-
6	Pasquinucci	Ettore	91	Atl. Alessandria	2'06"57	4'11"10	8'48"56	-
7	Possetto	Luca	92	Safatletica	2'07"68	4'26"71	-	-
8	Razine	Marouan	91	CUS Torino	1'57"34	4'00"60	8'44"58	-
9	Rolland	Stefano	91	Atl. Canavesana	1'59"25	4'09"48	-	-
10	Salaro	Fabio	91	Safatletica	2'20"06	4'39"87	10'20"24	-
11	Tavella	Maurizio	91	Safatletica	1'58"50	4'12"36	8'54"09	6'13"73
12	Villa	Arturo	92	Safatletica	-	-	-	-

JUNIOR F				800	1500	3000	5000	3000 sp	
1	Brogiato	Sara	90	CUS Torino	-	5'19"23	-	-	-
2	Di Ruvo	Giorgia	89	Runner Team	2'24"50	-	-	-	-
3	Roffino	Valeria	90	Runner Team	-	4'34"39	9'55"44	17'53"72	10'24"71
4	Tavella	Lucrezia	89	Sisport Fiat	2'15"68	-	-	-	-

JUNIOR M				800	1500	3000	5000	3000 sp	
1	Carrera	Francesco	90	CUS Torino	2'03"3	4'10"09	8'40"70	15'17"81	-
2	Galvagno	Raul	89	Valle Varaita	-	-	9'39"70	-	-
3	Giorda	Simone	89	Atl. Giò 22 Rivera	-	4'06"02	8'51"82	15'35"80	-
4	Leone	Enrico	90	Safatletica	2'03"20	-	-	-	-
5	Longo Vaschetti	Fabrizio	90	CUS Torino	-	4'15"48	9'29"76	-	10'20"85
6	Maffei	Enrico	89	Atl. Canavesana	1'55"50	4'06"01	-	-	-
7	Merlo	Alessio	89	Atl. Aleramica	-	-	-	16'45"95	-
8	Negri	Giovanni	90	Atl. Canavesana	-	-	-	17'54"43	-
9	Rossi	Alessio	89	Atl. Saluzzo	-	-	-	-	-
10	Scoleri	Andrea	90	CUS Torino	-	4'17"27	-	-	9'52"03
11	Toniolo	Fabio	90	Pinerolo 3 Valli	-	-	-	-	-
12	Torassa	Dilath	90	Pinerolo 3 Valli	2'09"24	-	-	-	-
13	Vercellino	Daniele	89	U.G. Biella	2'08"35	-	8'57"86	15'50"77	10'00"32

PROMESSE F				800	1500	3000	5000	10000	3000 sp	
1	Stefani	Elisa	86	Runner Team	-	4'43"27	10'04"64	17'19"08	36'29"09	10'36"06

PROMESSE M				800	1500	3000	5000	10000	3000 sp	
1	Barricelli	Pierugo	86	Atl. Vercelli 78	-	-	-	16'31"5	-	-
2	Fornara	Stefano	88	CUS Torino	1'59"85	-	-	-	-	-
3	Guidotti Icardi	Stefano	88	CUS Torino	1'54"69	3'57"49	8'31"97	-	-	-
4	Stola	Vincenzo	87	Runner Team	-	3'54"88	8'25"9	14'35"30	30'04"7	-
5	Turroni	Alessandro	88	Cover Mapei	-	3'48"61	8'19"42	-	-	-

SENIOR F				800	1500	3000	5000	10000	3000 sp	
1	Barale	Gloria	85	CUS Torino	-	4'40"58	9'58"62	-	37'33"80	10'34"39
2	Bongiovanni	Ombretta	85	Runner Team	2'11"03	4'22"95	-	-	-	-

SENIOR M				800	1500	3000	5000	10000	3000 sp	
1	Bona	Francesco	83	Aeronautica	-	-	-	14'13"0	29'51"3	-

TECNICI PRESENTI

ZOLA	Clelia	Resp. Tecnico
BOZZO	Tiziano	
CAROLI	Danilo	Cus Torino
CUBELLO	Antonio	Runner Team
CUCCHIETTI	Silvana	U.S. Sanfront
CASERTA	Giuseppe	Atl. Pinerolo
GIUSIANO	Oscar	Atl. Saluzzo
PERRA	Gianluca	Safatletica
RAPETTI	Giancarlo	Atl. Alessandria
RASTELLO	Roberto	Unione Giovane Biella
RIBA	Mauro	
ROPPOLO	Mattia	
SILVESTRO	Giorgio	Atl. Fossano
SPINA	Sebastiano	Cus Torino
TIBALDI	Mauro	Avis Bra

INDICE

Pianificazione allenamenti Categoria Cadette	Pag. 06
Pianificazione allenamenti Categoria Cadetti	Pag. 06
Pianificazione allenamenti Categoria Allieve	Pag. 07
Pianificazione allenamenti Categoria Allievi	Pag. 08
Pianificazione allenamenti Categoria Junior F	Pag. 09
Pianificazione allenamenti Categoria Junior M	Pag. 10
Pianificazione allenamenti Categoria Promesse/Senior F	Pag. 11
Pianificazione allenamenti Categoria Promesse/Senior F	Pag. 12
Allenamenti di Lunedì 25/08 Pomeriggio	
Cadette	Pag. 13
Cadetti	Pag. 13
Allieve	Pag. 13
Allievi	Pag. 13
Junior F	Pag. 14
Junior M	Pag. 14
Promesse/Senior F	Pag. 14
Promesse/Senior M	Pag. 14
Allenamenti di Martedì 26/08 Mattina	
Cadette	Pag. 15
Cadetti	Pag. 15
Allieve	Pag. 15
Allievi	Pag. 16
Junior F	Pag. 16
Junior M	Pag. 17
Promesse/Senior F	Pag. 17
Promesse/Senior M	Pag. 18
Allenamenti di Martedì 26/08 Pomeriggio	
Cadette	Pag. 19
Cadetti	Pag. 19
Allieve	Pag. 19
Allievi	Pag. 19
Junior F	Pag. 20
Junior M	Pag. 20
Promesse/Senior F	Pag. 20
Promesse/Senior M	Pag. 20
Allenamenti di Mercoledì 27/08 Mattina	
Cadette	Pag. 21
Cadetti	Pag. 21
Allieve	Pag. 21
Allievi	Pag. 22
Junior F	Pag. 22
Junior M	Pag. 23
Promesse/Senior F	Pag. 23
Promesse/Senior M	Pag. 23
Allenamenti di Mercoledì 27/08 Pomeriggio	
Cadette	Pag. 24
Cadetti	Pag. 24
Allieve	Pag. 24
Allievi	Pag. 25
Junior F	Pag. 25
Junior M	Pag. 25-26
Promesse/Senior F	Pag. 26
Promesse/Senior M	Pag. 26

Allenamenti di Giovedì 28/08 Mattina

Cadette	Pag. 27
Cadetti	Pag. 27
Allieve	Pag. 27
Allievi	Pag. 27
Junior F	Pag. 28
Junior M	Pag. 28
Promesse/Senior F	Pag. 28
Promesse/Senior M	Pag. 28

Allenamenti di Giovedì 28/08 Pomeriggio

Cadette	Pag. 29
Cadetti	Pag. 29
Allieve	Pag. 29
Allievi	Pag. 29
Junior F	Pag. 30
Junior M	Pag. 30
Promesse/Senior F	Pag. 30
Promesse/Senior M	Pag. 30

Allenamenti di Venerdì 29/08 Mattina

Cadette	Pag. 31
Cadetti	Pag. 31
Allieve	Pag. 31
Allievi	Pag. 31
Junior F	Pag. 32
Junior M	Pag. 32
Promesse/Senior F	Pag. 32
Promesse/Senior M	Pag. 33

Allenamenti di Venerdì 29/08 Pomeriggio

Cadette	Pag. 34
Cadetti	Pag. 34
Allieve	Pag. 34-35
Allievi	Pag. 35
Junior F	Pag. 35
Junior M	Pag. 36-36
Promesse/Senior F	Pag. 36
Promesse/Senior M	Pag. 36

Allenamenti di Sabato 30/08 Mattina

Cadette	Pag. 37
Cadetti	Pag. 37
Allieve	Pag. 37
Allievi	Pag. 37-38
Junior F	Pag. 38
Junior M	Pag. 38-39
Promesse/Senior F	Pag. 39
Promesse/Senior M	Pag. 39

N.B.

La **PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI** rappresenta il lavoro che veniva programmato durante le riunioni tecniche della sera precedente il giorno di allenamento.

Qualora il giorno dell'allenamento si presentavano esigenze diverse per qualche atleta, l'allenamento modificato non è stato aggiunto nella **PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI** ma soltanto nella **SCHEDA DI LAVORO GIORNALIERA**.

I partecipanti al raduno sono stati divisi in gruppi omogenei scelti in base al sesso, alla categoria, alla specialità e al livello di preparazione.



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore MEZZOFONDO

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA CADETTE
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RES. AEROBICA 30' - 40' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
MARTEDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: *5 x (60+80) REC. 2'30"	- 20' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING
MERCOLEDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 3 Km	- RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
GIOVEDÌ	A - RES. AEROBICA 40' – 50' - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - SEDUTA TECNICA	- RES. AEROBICA 30' - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING
VENERDÌ	- RIPOSO	- RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO
SABATO	- RES. AEROBICA 50' - ALLUNGHI	

PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA CADETTI
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RES. AEROBICA 45' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
MARTEDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: *5 x (60+80) REC. 2'30"	- 20' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING
MERCOLEDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 3/4 Km	- RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
GIOVEDÌ	- RES. AEROBICA 50' - STRETCHING	- RES. AEROBICA 30' - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING
VENERDÌ	- RIPOSO	- RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO
SABATO	- RES. AEROBICA 50' - ALLUNGHI	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore **MEZZOFONDO**

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA ALLIEVE
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RES. AEROBICA 40' - 50' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
MARTEDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: *5 x (60+80) REC. 2'30"	A - 20' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - TECNICA PER OSTACOLI - 20' CORSA
MERCOLEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 4/6 Km B - RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *1000-800-600-400 rec. 3' - DEFATICAMENTO
GIOVEDÌ	- RES. AEROBICA 40'-50' - ESERCIZI CON FUNICELLA	- 30' CORSA
VENERDÌ	- RIPOSO	- RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *1000 – 800 – 600 - 400 rec. 3' oppure *600 – 400 – 300 - 200 rec. 4' oppure *2 x (400–300-200) rec. 4' e 8' fra serie - DEFATICAMENTO
SABATO	- RES. AEROBICA 50' - ALLUNGHI	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore MEZZOFONDO

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA ALLIEVI
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RES. AEROBICA 50' - 60' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
MARTEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: *5 x (60+80) REC. 2'30" oppure *5 x (80+100) REC. 3'1/4' B - RISCALDAMENTO - STRETCHING - CORSA MEDIA 10/12 Km	A - 30' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - TECNICA PER OSTACOLI - 20' CORSA
MERCOLEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 4/6 Km B - RES. AEROBICA 50' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *400-800-1000-800-400 rec. 3' - DEFATICAMENTO
GIOVEDÌ	A - RES. AEROBICA 40' – 50' - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - SEDUTA TECNICA	A - 30' CORSA B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *6 x 1000 rec. 2' - DEFATICAMENTO
VENERDÌ	A - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO B - RES. AEROBICA 30' - 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	- RES. AEROBICA 30'- 40' - MOBILITA' ARTICOLARE
SABATO	A -RES. AEROBICA 60' -ALLUNGHI B - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *3 x (5x400) rec. 1'30" e 5' fra le serie oppure *2 x (5x400) rec. 1'30" e 5' fra le serie oppure *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore MEZZOFONDO

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA JUNIOR F
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RES. AEROBICA 50' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
MARTEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (60+80) REC. 2'30" oppure 5 x (2x30") REC. 1' B - RES. AEROBICA 60' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - 30' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - TECNICA PER OSTACOLI - 20' CORSA
MERCOLEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 4/6 Km B - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA IN SALITA 4 Km C - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	- RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
GIOVEDÌ	- RES. AEROBICA 50' - STRETCHING	A - 30' CORSA B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *5 x 600 rec. 4' - DEFATICAMENTO
VENERDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (80+100) REC. 3'1/4' B - RIPOSO	A - RES. AEROBICA 30' – 40' - MOBILITA' ARTICOLARE B - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *600 – 400 – 300 - 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO
SABATO	A - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *6 x 300 rec. 2'30" - DEFATICAMENTO B - RES. AEROBICA 40' – 50' - MOBILITA' ARTICOLARE	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore MEZZOFONDO

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA JUNIOR M
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		-RES. AEROBICA 50'- 60' -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI
MARTEDÌ	<p>A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (60+80) rec. 2'30" oppure 5 x (80+100) rec. 3'1/4' oppure 5 x (80+100) + 2x150 rec. 3'1/4'</p> <p>B - RISCALDAMENTO - STRETCHING - CORSA MEDIA 10/12 Km</p> <p>C - RES. AEROBICA 60' -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI</p>	<p>A - 30' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING</p> <p>B - RISCALDAMENTO - TECNICA PER OSTACOLI - 20' CORSA</p>
MERCOLEDÌ	<p>A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA 6 Km</p> <p>B - RES. AEROBICA 50' - STRETCHING - ALLUNGHI</p>	<p>A - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI</p> <p>B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *1000-800-600-400 rec. 3' oppure *400-800-1000-800-400 rec. 3' oppure *400-500-600-500-400 rec. 3' - DEFATICAMENTO</p>
GIOVEDÌ	<p>A - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING</p> <p>B - RISCALDAMENTO - SEDUTA TECNICA</p>	<p>A - 30' CORSA</p> <p>B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *6 x 1000 rec. 2' - DEFATICAMENTO</p>
VENERDÌ	<p>A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (80+100) REC. 3'1/4'</p> <p>B - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO</p> <p>C - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI</p>	- RES. AEROBICA 50' - MOBILITA' ARTICOLARE
SABATO	<p>A - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *3 x (5x400) rec. 1'30" e 5' fra le serie oppure *3 x (4x400) rec. 1'30" e 7' fra le serie oppure *10 x 300 rec. 2'30" - DEFATICAMENTO</p> <p>B - RES. AEROBICA 40' – 50' - MOBILITA' ARTICOLARE</p>	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore **MEZZOFONDO**

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA PROMESSE/SENIOR F
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		- RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *5 x 1000 REC. 3'
MARTEDÌ	- RES. AEROBICA 60' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - 30' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - TECNICA PER OSTACOLI - 20' CORSA
MERCOLEDÌ	A - RISCALDAMENTO - STRETCHING - ALLUNGHI - CORSA MEDIA IN SALITA 4 Km B - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI B - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *4x400 rec.1' + 3x400 rec.1'30" + 3x400 rec.2' (rec. fra serie 6' – 8') - DEFATICAMENTO
GIOVEDÌ	- RES. AEROBICA 60' - STRETCHING	- 30' CORSA
VENERDÌ	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: *5 x (80+100) REC. 3'1/4'	- RES. AEROBICA 50' - MOBILITA' ARTICOLARE
SABATO	- RES. AEROBICA 40'-50' - ALLUNGHI	



RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore **MEZZOFONDO**

Crodo (VB) 25 - 30 AGOSTO 2008



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA PROMESSE/SENIOR M
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
LUNEDÌ		-RES. AEROBICA 60' -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI
MARTEDÌ	-RES. AEROBICA 40' Allievi – 60' Junior -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI	- 30' CORSA - TECNICA - ALLUNGHI - POTENZIAMENTO GENERALE - STRETCHING
MERCOLEDÌ	- RES. AEROBICA 60' - STRETCHING - ALLUNGHI	A - RES. AEROBICA 60' - STRETCHING - ALLUNGHI B - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *400-800-1000-800-400 rec. 3' oppure *400-500-600-500-400 rec. 3' - DEFATICAMENTO
GIOVEDÌ	A - RES. AEROBICA 60' - STRETCHING B - RISCALDAMENTO - SEDUTA TECNICA	A - RISCALDAMENTO - LAVORO PER LA POTENZA AEROBICA IN PISTA: *6 x 1000 rec. 2' - DEFATICAMENTO B - 30' CORSA
VENERDÌ	-RES. AEROBICA 50' – 60' -STRETCHING -ALLUNGHI	- RES. AEROBICA 50' - MOBILITA' ARTICOLARE
SABATO	A - RISCALDAMENTO - LAVORO IN PISTA: *3 x (5x400) rec. 1'30" e 5' fra le serie oppure *3 x 300 + 3 x 400 + 3 x 500 rec. 4' oppure *600 – 400 – 300 – 200 rec. 4' - DEFATICAMENTO B - RES. AEROBICA 50' – 60' - MOBILITA' ARTICOLARE	

LUNEDI' 25/08/08

POMERIGGIO

CADETTE

DARAI0	Elena	Resistenza Aerobica: 35' - 40' Stretching Tecnica Allunghi
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	Resistenza Aerobica: 45' Stretching Tecnica Allunghi
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Stretching Tecnica Allunghi
GAMBA	Greta	
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

BIANCIOTTO	Simone	Resistenza Aerobica: 50' - 60' Stretching Tecnica Allunghi
GENITRINI	Matteo	
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
OTTRIA	Gabriele	
PASQUINUCCI	Ettore	
POSSETTO	Luca	
RAZINE	Marouan	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	
TAVELLA	Maurizio	
VILLA	Arturo	

JUNIOR F

BROGIATO	Sara	Resistenza Aerobica: 50' Stretching Tecnica Allunghi
DI RUVO	Giorgia	
TAVELLA	Lucrezia	

ALLENAMENTO SU PISTA

5x1000 - Rec. 3'

		1000	1000	1000	1000	1000
ROFFINO	Valeria	3'19"	2'38"	1'55"	1'11"	51"0

JUNIOR M

CARRERA	Francesco	Resistenza Aerobica: 50' - 60' Stretching Tecnica Allunghi
GALVAGNO	Raul	
GIORDA	Simone	
LEONE	Enrico	
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	
MAFFEI	Enrico	
MERLO	Alessio	
NEGRI	Giovanni	
ROSSI	Alessio	
SCOLERI	Andrea	
TONIOLO	Fabio	
TORRASSA	Dilath	
VERCELLINO	Daniele	

PROMESSE/SENIOR F

ALLENAMENTO SU PISTA

5x1000 - Rec. 3'

		1000	1000	1000	1000	1000
STEFANI	Elisa	3'19"	2'38"	1'55"	1'11"	51"0
BARALE	Gloria	3'19"	2'38"	1'55"	1'11"	51"0
BONGIOVANNI	Ombretta	3'19"	2'38"	1'55"	1'11"	51"0

PROMESSE/SENIOR M

BARRICELLI	Pierugo	Resistenza Aerobica: 60' Stretching Tecnica Allunghi
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	
STOLA	Vincenzo	
TURRONI	Alessandro	
BONA	Francesco	

MARTEDI' 26/08/06
MATTINO
CADETTE
ALLENAMENTO IN SALITA:
5x60 + 5x80 - Rec. 2'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
MERLO	Martina	9,56	13,00	9,86	13,57	9,99	13,78	10,26	13,89	10,66	13,78	10,07	13,60
MIGLIORINI	Lisa	10,54	13,67	10,50	14,13	10,43	14,02	10,75	14,32	11,85	14,85	10,81	14,20
MISSIAGGIA	Elisa	10,35	13,70	10,50	14,09	10,50	14,28	10,62	14,76	10,97	14,63	10,59	14,29
TAVELLA	Chiara	9,90	13,40	10,30	13,99	10,59	14,32	10,86	14,30	11,42	14,84	10,61	14,17
VALETTI	Giulia	9,96	14,30	10,20	14,00	10,45	14,19	10,58	14,30	10,65	14,50	10,37	14,26
ZENGA	Carol	10,34	14,00	10,40	14,50	10,79	14,72	10,98	14,98	11,13	15,33	10,73	14,71

DARAI	Elena	20' Corsa lenta											
-------	-------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

CADETTI
ALLENAMENTO IN SALITA:
5x60 + 5x80 - Rec. 2'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
BORNIA	Alessandro	9,35	12,35	9,64	12,65	9,80	12,95	9,95	13,65	10,10	13,50	9,77	13,02
MARTINO	Alberto	9,40	12,40	9,70	12,70	9,60	13,13	9,80	13,10	9,50	12,95	9,60	12,86
NAGINI	Davide	9,65	13,05	9,63	12,90	9,83	13,25	10,05	13,20	9,85	13,30	9,80	13,14

ALLIEVE
ALLENAMENTO IN SALITA:
5x60 + 5x80 - Rec. 3'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
CURTABBI	Beatrice	10,30	13,20	10,07	13,15	10,25	13,75	10,20	13,91	10,65	14,16	10,29	13,63
GAMBA	Greta	10,20	12,88	9,80	13,35	10,06	13,50	10,30	13,99	Ferma	13,95	10,09	13,53
GIRAUDO	Alessandra	9,63	12,85	9,89	13,50	10,20	13,90	10,10	13,70	10,35	14,20	10,03	13,63
GROSSI	Gloria	9,05	13,25	10,35	13,58	10,55	13,81	10,45	14,40	10,70	14,20	10,22	13,85
EL KANNOUSSI	Mia	11,80	15,60	11,75	16,10	11,90	16,10	11,90	16,50	12,35	16,80	11,94	16,22
MANDELLI	Giuditta	10,30	14,05	10,45	14,20	10,80	14,35	10,80	14,32	10,70	14,70	10,61	14,32
MONDINO	Cristina	10,45	14,00	10,37	14,95	10,83	14,85	10,83	15,55	11,30	15,40	10,76	14,95
OLIARO	Giulia	9,82	13,26	9,75	13,10	9,90	13,45	10,20	13,76	10,50	14,20	10,03	13,55
RESSICO	Cecilia	10,25	13,69	10,50	14,00	10,60	14,40	10,57	15,00	11,30	15,10	10,64	14,44
ROSSO	Lucia	11,15	14,40	10,64	14,29	10,90	14,70	10,48	14,84	11,15	14,75	10,86	14,60

ALLIEVI

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x60 + 5x80 - Rec. 2'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
BIANCIOTTO	Simone	9,10	12,65	9,55	12,40	9,90	13,03	10,00	13,45	9,67	13,11	9,64	12,93
MECCA CIVAT	Tommaso	11,04	14,94	11,44	15,80	11,50	15,45	11,90	16,14	11,90	15,85	11,56	15,64
OTTIA	Gabriele	8,60	11,37	9,05	11,85	9,11	12,30	9,40	12,30	9,20	12,32	9,07	12,03

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 rec. 3'4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	Media 80	Media 100
GENITRINI	Matteo	12,20	14,70	12,20	15,30	12,20	15,20	12,50	15,70	12,70	15,90	12,36	15,36
MANGANARO	Lorenzo	11,70	15,10	12,00	15,60	12,50	16,10	12,60	16,00	13,40	16,50	12,44	15,86
POSSETTO	Luca	12,40	15,50	12,50	15,90	12,50	16,10	13,10	16,40	13,40	16,50	12,78	16,08
ROLLAND	Stefano	11,70	14,80	11,80	14,30	11,90	15,10	12,00	15,00	11,90	15,50	11,86	14,94
SALARO	Fabio	12,70	16,00	12,90	16,80	13,00	17,30	13,70	16,70	13,70	17,90	13,20	16,94
VILLA	Arturo	12,20	15,30	12,40	15,60	12,30	15,70	12,70	16,20	13,40	16,30	12,60	15,82

Corsa a velocità Media

		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
PASQUINUCCI	Ettore	10	37'25	3'44"
TAVELLA	Maurizio	10	36'51	3'41"
RAZINE	Marouan	12	40'12	3'21"

JUNIOR F

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x60 + 5x80 rec. 3'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
TAVELLA	Lucrezia	9,10	12,35	9,15	12,50	9,97	12,90	9,80	13,30	10,03	13,35	9,61	12,88

ALLENAMENTO IN SALITA:

BROGIATO	Sara	5 serie di 2x30" rec. 1'										
----------	------	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DI RUVO	Giorgia	Resistenza Aerobica: 60'										
ROFFINO	Valeria	Stretching - Allunghi										

JUNIOR M

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x60 + 5x80 - Rec. 2'30

		60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80
NEGRI	Giovanni	8,70	12,25	8,75	11,91	9,20	12,30	9,42	11,54	9,10	11,62	9,03	11,92
TORASSA	Dilath	9,05	11,75	8,82	12,30	9,30	12,85	9,40	12,75	9,30	12,58	9,17	12,45

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 - Rec. 3'4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	Media 80	Media 100
LEONE	Enrico	11,30	15,20	11,60	15,30	12,80	15,90	12,70	17,20	13,30	16,70	12,34	16,06
GIORDA	Simone	11,70	14,70	11,50	14,80	12,00	15,30	12,20	15,10	12,30	15,70	11,94	15,12

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 + 2x150 - Rec. 3/4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	150	150
MAFFEI	Enrico	11,40	15,20	11,20	14,40	11,80	15,00	11,70	15,30	11,30	15,30	23,80	23,60
		Media 80		11,48	Media 100		15,04	Media 150		23,70			

Corsa a velocità Media

		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
VERCELLINO	Daniele	10	35'24"	3'32"
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	10	37'13"	3'43"
CARRERA	Francesco	12	43'12"	3'36"
SCOLERI	Andrea	14	53'11"	3'48"

GALVAGNO	Raul	Resistenza Aerobica: 60' Stretching Allunghi
MERLO	Alessio	
ROSSI	Alessio	
TONIOLO	Fabio	

PROMESSE/SENIOR F

STEFANI	Elisa	Resistenza Aerobica: 60' Stretching Allunghi
BARALE	Gloria	
BONGIOVANNI	Ombretta	

PROMESSE/SENIOR M
ALLENAMENTO IN SALITA:
5x80 + 5x100 + 2x150 rec. 3/4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	150	150
FORNARA	Stefano	11,40	13,70	10,80	14,20	11,30	14,80	11,50	13,70	10,80	14,80	21,70	20,10
		Media 80		11,16	Media 100		14,24	Media 150		20,90			

Corsa a velocità Media

		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	12	40'12"	3'21"

STOLA	Vincenzo	Resistenza Aerobica: 60' – Stretching - Allunghi
-------	----------	--

TURRONI	Alessandro	Corsa a velocità media con variazioni
---------	------------	---------------------------------------

BARRICELLI	Pierugo	Resistenza Aerobica: 60' (media 3'57" al km.) + 4 km. in 13'57" (media 3'29" al km.)
------------	---------	---

BONA	Francesco	Resistenza Aerobica: 60' (media 3'57" al km.) + 15 km. in 49'16" (media 3'17" al km.)
------	-----------	--

MARTEDI' 26/08/08
POMERIGGIO
CADETTE

DARAIÒ	Elena	20' Corsa Tecnica Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	20' Corsa Tecnica - Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	30' Corsa Tecnica Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
GIRAUDDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	

GAMBA	Greta	Riscaldamento Tecnica per ostacoli 20' Corsa
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

BIANCOTTO	Simone	30' Corsa Tecnica Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
GENITRINI	Matteo	
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
PASQUINUCCI	Ettore	
POSSETTO	Luca	
RAZINE	Marouan	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	
VILLA	Arturo	

OTTRIA	Gabriele	Riscaldamento Tecnica per ostacoli 20' Corsa
TAVELLA	Maurizio	

JUNIOR F

ROGIATO	Sara	30' Corsa Tecnica - Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
DI RUVO	Giorgia	
TAVELLA	Lucrezia	
ROFFINO	Valeria	Riscaldamento Tecnica per ostacoli 20' Corsa

JUNIOR M

CARRERA	Francesco	30' Corsa Tecnica Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
GALVAGNO	Raul	
GIORDA	Simone	
LEONE	Enrico	
MAFFEI	Emrico	
MERLO	Alessio	
NEGRI	Giovanni	
ROSSI	Alessio	
TONIOLO	Fabio	
TORRASSA	Dilath	
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	Riscaldamento Tecnica per ostacoli 20' Corsa
SCOLERI	Andrea	
VERCELLINO	Daniele	

PROMESSE/SENIOR F

BARALE	Gloria	30' Corsa Tecnica - Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
BONGIOVANNI	Ombretta	
STEFANI	Elisa	Riscaldamento Tecnica per ostacoli 20' Corsa

PROMESSE/SENIOR M

BARRICELLI	Pierugo	30' Corsa Tecnica Allunghi Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
FORNARA	Stefano	
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	
STOLA	Vincenzo	
TURRONI	Alessandro	
BONA	Francesco	

MERCOLEDI' 27/08/08
MATTINO
CADETTE

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
DARAI0	Elena	2	Non finito	-
MERLO	Martina	3	12'11"	4'04"
MIGLIORINI	Lisa	3	12'48"	4'16"
MISSIAGGIA	Elisa	3	13'17"	4'26"
TAVELLA	Chiara	3	12'11"	4'04"
VALETTI	Giulia	3	12'33"	4'11"
ZENGA	Carol	3	13'17"	4'26"

CADETTI

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
BORNIA	Alessandro	3	10'55"	3'38"
NAGINI	Davide	3	11'00"	3'40"
MARTINO	Alberto	4	14'07"	3'32"

ALLIEVE

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
RESSICO	Cecilia	3	12'48"	4'16"
ROSSO	Lucia	4	16'20"	4'05"
CURTABBI	Beatrice	6	25'09"	4'11"
GIRAUDO	Alessandra	6	23'59"	4'00"
GROSSI	Gloria	6	30'55"	5'09"
EL KANNOUSSI	Mina	6	23'56"	3'59"
MONDINO	Cristina	6	24'34"	4'06"

GAMBA	Greta	30' Corsa Allunghi Stretching
MANDELLI	Giuditta	
OLIARO	Giulia	

ALLIEVI

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
VILLA	Arturo	4	14'32"	3'38"
BIANCIOTTO	Simone	6	Non finito	-
MANGANARO	Lorenzo	6	20'52"	3'29"
MECCA CIVAT	Tommaso	6	24'43"	4'07"
POSSETTO	Luca	6	21'28"	3'35"
SALARO	Fabio	6	22'07"	3'41"

GENITRINI	Matteo	30' Corsa
ROLLAND	Stefano	Allunghi - Stretching

OTTRIA	Gabriele	
PASQUINUCCI	Ettore	60' Corsa
TAVELLA	Maurizio	Allunghi

RAZINE	Marouan	1.15' Corsa
		Allunghi

JUNIOR F

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
TAVELLA	Lucrezia	4	16'21"	4'05"
DI RUVO	Giorgia	6	25'54"	4'19"

ALLENAMENTO IN SALITA				
Cronoscalata				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
ROFFINO	Valeria	4	20'00"	5'00"

BROGIATO	Sara	45' Corsa
		Allunghi - Stretching

JUNIOR M

Corsa a velocità Media				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
NEGRI	Giovanni	6	22'37"	3'46"
TORASSA	Dilath	6	23'44"	3'57"

GALVAGNO	Raul	
GIORDA	Simone	
LEONE	Enrico	45' Corsa
MAFFEI	Enrico	Allunghi
MERLO	Alessio	Stretching
ROSSI	Alessio	
TONIOLO	Fabio	

CARRERA	Francesco	
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	60' Corsa
SCOLERI	Andrea	Allunghi
VERCELLINO	Daniele	

PROMESSE/SENIOR F

ALLENAMENTO IN SALITA				
Cronoscalata				
		Km.	Tempo tot.	Media al Km.
BARALE	Gloria	4,4	21'20"	4'51"

STEFANI	Elisa	
BONGIOVANNI	Ombretta	40' Corsa
		Allunghi
		Stretching

PROMESSE/SENIOR M

FORNARA	Stefano	
TURRONI	Alessandro	30' Corsa
		Allunghi
		Stretching

BARRICELLI	Pierugo	
STOLA	Vincenzo	60' Corsa
BONA	Francesco	Allunghi

GUIDOTTI ICARDI	Stefano	
		1.15' Corsa
		Allunghi

MERCOLEDI' 27/08/07
POMERIGGIO
CADETTE

DARAIO	Elena	Resistenza Aerobica: 30' Stretching Tecnica Allunghi
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	Resistenza Aerobica: 30' Stretching Tecnica Allunghi
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	Resistenza Aerobica: 30' Stretching Tecnica Allunghi
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MONDINO	Cristina	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLENAMENTO IN PISTA:
1000 - 800 - 600 - 400 - Rec. 3'

		1000	800	600	400
OLIARO	Giulia	3'24"1	2'51"4	2'06"3	1'16"2
GAMBA	Greta	3'24"1	2'54"1	2'09"4	1'18"8

ALLENAMENTO IN PISTA:
1000 - 800 - 600 - 400 - 300 - Rec. 3'

		1000	800	600	400	300
MANDELLI	Giuditta	3'19"4	2'39"8	1'57"4	1'10"1	51"5

ALLIEVI

BIANCIOTTO	Simone	Resistenza Aerobica: 40' Stretching Tecnica Allunghi
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
OTTRIA	Gabriele	
PASQUINUCCI	Ettore	
POSSETTO	Luca	
RAZINE	Marouan	
SALARO	Fabio	
TAVELLA	Maurizio	
VILLA	Arturo	

ALLENAMENTO IN PISTA:						
400+800+1000+800+400 - Rec. 3'						
		400	800	1000	800	400
ROLLAND	Stefano	1'07"2	2'19"0	2'58"5	2'17"0	1'04"0
GENITRINI	Matteo	1'07"2	2'19"0	2'58"5	2'17"0	1'03"0

JUNIOR F

BROGIATO	Sara	Resistenza Aerobica: 30' - 40' Stretching Tecnica Allunghi
DI RUVO	Giorgia	
ROFFINO	Valeria	
TAVELLA	Lucrezia	

JUNIOR M

CARRERA	Francesco	Resistenza Aerobica: 40' Stretching Tecnica Allunghi
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	
NEGRI	Giovanni	
SCOLERI	Andrea	
TORRASSA	Dilath	
VERCELLINO	Daniele	

ALLENAMENTO IN PISTA:						
1000 - 800 - 600 - 400 - Rec. 3'						
		1000	800	600	400	
MERLO	Alessio	3'01"7	2'24"1	1'45"9	1'03"4	
ROSSI	Alessio	3'02"0	2'27"5	1'50"3	1'04"3	
GALVAGNO	Raul	3'03"7	2'25"1	1'47"8	1'07"9	
TONIOLO	Fabio	3'04"5	2'28"2	1'51"4	1'04"1	

ALLENAMENTO IN PISTA:						
400+800+1000+800+400 - Rec. 3'						
		400	800	1000	800	400
MAFFEI	Enrico	1'07"2	2'19"0	2'58"5	2'17"0	1'01"0
GIORDA	Simone	1'07"2	2'19"0	2'57"0	2'16"0	1'02"0

ALLENAMENTO IN PISTA:						
400+500+600+500+400 - Rec. 4'						
		400	500	600	500	400
LEONE	Enrico	1'07"2	1'25"0	1'45"0	1'25"0	1'00"0

PROMESSE/SENIOR F

BARALE	Gloria	Resistenza Aerobica: 40' Stretching - Tecnica Allunghi
--------	--------	--

ALLENAMENTO IN PISTA:						
4x400 rec. 1' +3x400 rec. 1'30" + 3x400 rec. 2'						
Recupero fra serie 6' - 8'						
		400	400	400	400	
BONGIOVANNI	Ombretta	1'15"3	1'16"4	1'15"8	1'16"7	
		1'14"1	1'14"4	1'14"5		
		1'11"5	1'10"0	1'05"9		
STEFANI ELISA	Elisa	1'15"3	1'16"4	1'15"8	1'16"7	
		1'14"1	1'14"4	1'14"5		
		1'11"5	1'10"0	1'09"4		

PROMESSE/SENIOR M

BARRICELLI	Pierugo	Resistenza Aerobica: 60' Stretching Allunghi
STOLA	Vincenzo	
BONA	Francesco	

ALLENAMENTO IN PISTA:						
400+800+1000+800+400 - Rec. 3'						
		400	800	1000	800	400
TURRONI	Alessandro	1'02"2	2'06"0	2'45"0	2'09"0	59"0

ALLENAMENTO IN PISTA:						
400+500+600+500+400 - Rec. 4'						
		400	500	600	500	400
LEONE	Enrico	1'07"2	1'25"0	1'45"0	1'25"0	1'00"0

GIOVEDI' 28/08/08
MATTINO
CADETTE

DARAIO	Elena	Resistenza Aerobica: 40' – 50' Stretching
MERLO	Martina	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	

MIGLIORINI	Lisa	Riscaldamento
ZENGA	Carol	Seduta tecnica

CADETTI

BORNIA	Alessandro	Resistenza Aerobica: 50' Stretching
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Elasticità con funicella
GAMBA	Greta	
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

PASQUINUCCI	Ettore	Resistenza Aerobica: 30' – 40' Stretching
RAZINE	Marouan	
TAVELLA	Maurizio	

BIANCIOTTO	Simone	Corsa con variazioni: 40'
VILLA	Arturo	Stretching

OTTRIA	Gabriele	Corsa con variazioni: 60' Stretching
--------	----------	---

GENITRINI	Matteo	Riscaldamento Seduta tecnica
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
POSSETTO	Luca	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	

JUNIOR F

BROGIATO TAVELLA	Sara Lucrezia	Resistenza Aerobica: 30' Stretching
DI RUVO	Giorgia	Corsa con variazioni: 40' Stretching
ROFFINO	Valeria	Corsa con variazioni: 60' Stretching

JUNIOR M

CARRERA GALVAGNO LONGO VASCETTI MERLO NEGRI ROSSI SCOLERI TORRASSA VERCELLINO	Francesco Raul Fabrizio Alessio Giovanni Alessio Andrea Dilath Daniele	Resistenza Aerobica: 30' - 40' Stretching
TONIOLO	Fabio	Corsa con variazioni: 40' Stretching
GIORDA LEONE MAFFEI	Simone Enrico Emrico	Riscaldamento Seduta tecnica

PROMESSE/SENIOR F

STEFANI BARALE BONGIOVANNI	Elisa Gloria Ombretta	Corsa con variazioni: 60' Stretching
----------------------------------	-----------------------------	---

PROMESSE/SENIOR M

BARRICELLI	Pierugo	Resistenza Aerobica: 30' Stretching
STOLA BONA	Vincenzo Francesco	Resistenza Aerobica: 60' Stretching
GUIDOTTI ICARDI TURRONI	Stefano Alessandro	Riscaldamento Seduta tecnica

GIOVEDI' 28/08/08
POMERIGGIO
CADETTE

DARAIO	Elena	30' Corsa Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	30' Corsa Potenziamento addominale, dorsale, arti superiori Stretching
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	30' Corsa
GAMBA	Greta	
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

BIANCIOTTO	Simone	30' Corsa
GENITRINI	Matteo	
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
OTTRIA	Gabriele	
POSSETTO	Luca	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	
VILLA	Arturo	

ALLENAMENTO IN PISTA:
6x1000 - Rec. 2'

		1000	1000	1000	1000	1000	1000
PASQUINUCCI	Ettore	3'10"0	3'09"2	3'07"3	3'06"3	3'12"0	3'02"8
RAZINE	Marouan	3'00"0	3'00"0	3'00"2	3'00"5	2'58"7	2'50"1
TAVELLA	Maurizio	3'05"2	3'03"7	3'01"9	3'03"1	3'03"2	3'00"6

JUNIOR F

ROFFINO	Valeria	30' Corsa
DI RUVO	Giorgia	
TAVELLA	Lucrezia	

ALLENAMENTO IN PISTA:						
5x600 - Rec. 4'						
		600	600	600	600	600
BROGIATO	Sara	2'06"0	2'02"0	2'07"0	2'08"0	2'06"0

JUNIOR M

GALVAGNO	Raul	30' Corsa
GIORDA	Simone	
LEONE	Enrico	
MAFFEI	Emrico	
MERLO	Alessio	
NEGRI	Giovanni	
ROSSI	Alessio	
TONIOLO	Fabio	
TORRASSA	Dilath	

ALLENAMENTO IN PISTA:							
6x1000 - Rec. 2'							
		1000	1000	1000	1000	1000	1000
CARRERA	Francesco	3'04"7	3'02"8	3'01"6	3'03"1	3'03"2	2'58"5
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	3'09"5	3'10"0	3'12"3	3'25"0	3'33"2	-
SCOLERI	Andrea	3'09"5	3'10"0	3'12"3	3'16"0	3'15"5	3'17"8
VERCELLINO	Daniele	3'09"5	3'07"4	3'06"7	3'10"3	3'08"8	3'04"9

PROMESSE/SENIOR F

STEFANI	Elisa	30' Corsa
BARALE	Gloria	
BONGIOVANNI	Ombretta	

PROMESSE/SENIOR M

FORNARA	Stefano	30' Corsa
STOLA	Vincenzo	
TURRONI	Alessandro	

ALLENAMENTO IN PISTA:							
6x1000 - Rec. 2'							
		1000	1000	1000	1000	1000	1000
BARRICELLI	Pierugo	3'09"5	3'10"0	3'12"3	3'17"8	3'12"1	3'06"5
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	3'00"0	3'00"0	3'00"2	3'00"5	2'58"7	2'50"1

VENERDI' 29/08/08
MATTINO
CADETTE

DARAIO	Elena	RIPOSO
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	RIPOSO
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	RIPOSO
GAMBA	Greta	
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

PASQUINUCCI	Ettore	Corsa: 30' - 40' Stretching Allunghi
RAZINE	Marouan	
TAVELLA	Maurizio	

ALLENAMENTO IN PISTA:
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'

		600	400	300	200
BIANCIOTTO	Simone	1'40"4	1'10"7	48"0	30"0
GENITRINI	Matteo	1'30"8	58"3	52"1	29"7
MECCA CIVAT	Tommaso	1'52"0	1'13"8	55"6	34"8
OTTRIA	Gabriele	1'28"3	Vesciche ai piedi		
POSSETTO	Luca	Non svolto			
ROLLAND	Stefano	1'27"5	58"3	47"8	27"5
SALARO	Fabio	1'38"9	1'06"6	50"8	31"
VILLA	Arturo	1'33"2	Male a una gamba		

JUNIOR F

BROGIATO TAVELLA	Sara Lucrezia	RIPOSO
---------------------	------------------	--------

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 rec. 3'/4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	Media 80	Media 100
ROFFINO	Valeria	14,15	17,80	14,30	18,00	14,00	18,35	14,25	18,20	14,05	17,95	14,15	18,06
DI RUVO	Giorgia	15,90	20,30	16,20	20,50	16,13	20,89	16,20	20,80	16,30	20,94	16,15	20,69

JUNIOR M

CARRERA GIORDA LONGO VASCHETTI SCOLERI VERCELLINO	Francesco Simone Fabrizio Andrea Daniele	Corsa: 30' - 40' Stretching Allunghi
---	--	--

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 rec. 3'/4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	Media 80	Media 100
GALVAGNO	Raul	14,55	17,85	14,48	19,18	14,50	18,50	14,70	18,55	14,25	18,15	14,50	18,45
MERLO	Alessio	13,40	16,35	13,05	16,95	13,15	16,70	13,60	17,25	13,41	16,70	13,32	16,79
ROSSI	Alessio	11,80	16,85	12,40	15,90	12,30	16,30	12,80	16,35	13,40	16,85	12,54	16,45
TONIOLO	Fabio	12,45	15,70	12,51	15,91	12,85	16,28	13,50	16,38	12,95	16,30	12,85	16,11

ALLENAMENTO IN PISTA:

600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'

		600	400	300	200
NEGRI	Giovanni	1'33"5	1'02"2	44"9	26"7
TORRASSA	Dilath	1'40"9	1'05"5	49"7	28"8

PROMESSE/SENIOR F

BARALE	Gloria	RIPOSO
--------	--------	--------

ALLENAMENTO IN SALITA:

5x80 + 5x100 rec. 3'/4'

		80	100	80	100	80	100	80	100	80	100	Media 80	Media 100
STEFANI	Elisa	13,92	15,50	12,95	17,30	13,85	17,80	13,90	18,30	14,07	18,32	13,74	17,44
BONGIOVANNI	Ombretta	14,52	18,20	14,13	17,55	13,93	17,82	14,05	17,80	14,15	17,35	14,16	17,74

PROMESSE/SENIOR M

STOLA	Vincenzo	Corsa: 60' Stretching - Allunghi
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	Corsa: 30' Stretching - Allunghi
TURRONI	Alessandro	Lavoro in salita

VENERDI' 29/08/08
POMERIGGIO
CADETTE

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'					
		600	400	300	200
DARAO	Elena		1'18"9	57"4	37"2
MIGLIORINI	Lisa	1'57"5	1'14"9	56"5	37"2
MISSIAGGIA	Elisa	1'57"0	1'09"6	50"17	31"2
TAVELLA	Chiara	1'51"5	1'09"0	51"2	34"26
VALETTI	Giulia	1'57"0	1'12"3	53"18	32"8
ZENGA	Carola	1'58"0	1'18"0	57"7	37"2

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4' - 3' - 2'					
		600	400	300	200
MERLO	Martina	1'51"3	1'06"7	48"8	30"06

CADETTI

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'					
		600	400	300	200
BORNIA	Alessandro	1'43"6	1'05"7	46"9	29"9
MARTINO	Alberto	1'43"6	1'05"4	44"3	28"5
NAGINI	Davide	1'43"6	1'06"0	44"3	28"5

ALLIEVE

ALLENAMENTO IN PISTA:					
1000 - 800 - 600 - 400 - Rec. 3'					
		1000	800	600	400
CURTABBI	Beatrice	3'26"5	2'49"5	2'02"8	1'12"4
EL KANNOUSSI	Mina	3'26"5	2'48"5	2'05"9	1'20"0
MONDINO	Cristina	3'32"0	2'55"9	2'09"9	1'18"6

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'					
		600	400	300	200
GIRAUDO	Alessandra	1'52"7	1'07"20	49"9	33"20
RESSICO	Cecilia	1'53"8	-	56"9	37"20
ROSSO	Lucia	1'53"1	1'12"5	54"7	34"10

ALLENAMENTO IN PISTA:					
2000 - 600 - 500 - 400 - Rec. 5'					
		2000	600	500	400
GROSSI	Gloria	7'53"0	2'05"0	1'50"0	1'18"0

ALLENAMENTO IN PISTA:							
2 x (400 - 300 - 200) - Rec. 4' e 8' fra sesie							
		400	300	200	400	300	200
GAMBA	Greta	1'06"0	52"3	34"5	1'13"9	58"3	34"6
MANDELLI	Giuditta	1'05"0	47"8	30"9	1'06"8	53"4	32"1
OLIARO	Giulia	1'05"5	49"9	32"9	-	50"7	33"9

ALLIEVI

BIANCOTTO	Simone	Resistenza Aerobica: 30' - 40' Mobilità articolare
GENITRINI	Matteo	
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
OTTRIA	Gabriele	
POSSETTO	Luca	
RAZINE	Marouan	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	
TAVELLA	Maurizio	
VILLA	Arturo	
PASQUINUCCI	Ettore	Seduta tecnica

JUNIOR F

BROGIATO	Sara	Resistenza Aerobica: 30' - 40' Mobilità articolare
DI RUVO	Giorgia	
ROFFINO	Valeria	

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'					
		600	400	300	200
TAVELLA	Lucrezia	1'52"3	1'03"5	45"6	30"0

JUNIOR M

CARRERA	Francesco	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Mobilità articolare
GALVAGNO	Raul	
GIORDA	Simone	
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	
MAFFEI	Emrico	
MERLO	Alessio	
NEGRI	Giovanni	
ROSSI	Alessio	
SCOLERI	Andrea	
TONIOLO	Fabio	
TORRASSA	Dilath	
VERCELLINO	Daniele	

ALLENAMENTO IN PISTA:				
300 + 200 + 300 - Rec. 15'				
		300	200	300
LEONE	Enrico	38"41	24"80	25"10

PROMESSE/SENIOR F

STEFANI BONGIOVANNI	Elisa Ombretta	Resistenza Aerobica: 40' Mobilità articolare
------------------------	-------------------	---

ALLENAMENTO IN PISTA:				
3x500 + 3x400 + 3x300 - Rec. 3' e 5' fra le serie				
		500	500	500
BARALE	Gloria	1'33"0	1'31"0	1'29"0
		400	400	400
		1'09"0	1'10"0	1'10"0
		300	300	300
		51"0	50"0	50"0

PROMESSE/SENIOR M

GUIDOTTI ICARDI STOLA TURRONI	Stefano Vincenzo Alessandro	Resistenza Aerobica: 30' - 40' Mobilità articolare
-------------------------------------	-----------------------------------	---

ALLENAMENTO IN PISTA:				
300 + 200 + 300 - Rec. 15'				
		300	200	300
FORNARA	Stefano	35"47	23"08	22"58

SABATO 30/08/08
MATTINO
CADETTE

DARAIO	Elena	Resistenza Aerobica: 50' Allunghi
MERLO	Martina	
MIGLIORINI	Lisa	
MISSIAGGIA	Elisa	
TAVELLA	Chiara	
VALETTI	Giulia	
ZENGA	Carol	

CADETTI

BORNIA	Alessandro	Resistenza Aerobica: 50' Allunghi
MARTINO	Alberto	
NAGINI	Davide	

ALLIEVE

CURTABBI	Beatrice	Resistenza Aerobica: 50' Allunghi
GAMBA	Greta	
GIRAUDO	Alessandra	
GROSSI	Gloria	
EL KANNOUSSI	Mina	
MANDELLI	Giuditta	
MONDINO	Cristina	
OLIARO	Giulia	
RESSICO	Cecilia	
ROSSO	Lucia	

ALLIEVI

BIANCIOTTO	Simone	Resistenza Aerobica: 60' Allunghi
GENITRINI	Matteo	
MANGANARO	Lorenzo	
MECCA CIVAT	Tommaso	
OTTRIA	Gabriele	
PASQUINUCCI	Ettore	
POSSETTO	Luca	
ROLLAND	Stefano	
SALARO	Fabio	
TAVELLA	Maurizio	
VILLA	Arturo	

ALLENAMENTO IN PISTA:
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'

		600	400	300	200
MANGANARO	Lorenzo	1'30"5	1'00"5	44"5	28"5

ALLENAMENTO IN PISTA:							
3 x (5 x 400) - Rec. 1'30" e 5' fra le serie							
			400	400	400	400	400
RAZINE	Marouan	1° serie	1'09"0	1'07"0	1'08"0	1'05"0	1'07"0
		2° serie	1'07"0	1'05"0	1'05"0	1'06"0	1'05"0
		3° serie	1'03"0	1'03"0	1'03"0	1'03"0	57"5

ALLENAMENTO IN PISTA:							
2 x (5 x 400) - Rec. 1'30" e 5' fra le serie							
			400	400	400	400	400
TAVELLA	Maurizio	1° serie	1'09"0	1'07"0	1'08"0	1'05"0	1'07"0
		2° serie	1'07"0	1'05"0	1'05"0	1'06"0	1'02"0

JUNIOR F

DI RUVO	Giorgia	Resistenza Aerobica: 50' Allunghi
TAVELLA	Lucrezia	

ROFFINO	Valeria	Resistenza Aerobica: 40' 10 x 200 – Rec. suplex
---------	---------	--

ALLENAMENTO IN PISTA:							
5 x 300 - Rec. 2'30" poi rec. 8' + 1x300							
		300	300	300	300	300	300
BROGIATO	Sara	52"0	54"0	55"0	57"0	59"0	52"0

JUNIOR M

LEONE	Enrico	Resistenza Aerobica: 50' – 60' Allunghi
MAFFEI	Emrico	
NEGRI	Giovanni	
TORRASSA	Dilath	

ALLENAMENTO IN PISTA:							
3 x (5 x 400) - Rec. 1'30" e 5' fra le serie							
			400	400	400	400	400
CARRERA	Francesco	1° serie	Tempi non rilevati con precisione.... Circa tutti 1'05"/1'06"				
		2° serie					
		3° serie					

ALLENAMENTO IN PISTA:						
3 x (4 x 400) - Rec. 1'30" e 7' fra le serie						
			400	400	400	400
GIORDA	Simone	1° serie	1'09"0	1'07"0	1'08"0	1'05"0
		2° serie	1'07"0	1'05"0	1'05"0	1'06"0
		3° serie	1'03"0	1'03"0	1'03"0	1'03"0
VERCELLINO	Daniele	1° serie	1'09"0	1'07"0	1'08"0	1'05"0
		2° serie	1'07"0	1'05"0	1'05"0	1'06"0
		3° serie	1'03"0	1'03"0	1'03"0	1'03"0

ALLENAMENTO IN PISTA:						
10 x 300 - Rec. 2'30"						
		300	300	300	300	300
LONGO VASCHETTI	Fabrizio	52"0	51"0	49"5	49"0	47"5
		48"7	48"5	48"5	48"0	48"0
SCOLERI	Andrea	52"0	51"0	49"5	49"0	47"5
		48"7	48"5	48"5	48"0	48"0

GALVAGNO	Raul	Resistenza Aerobica: 40' 10 x 200 – Rec. Suplex
MERLO	Alessio	
ROSSI	Alessio	
TONIOLO	Fabio	

SENIOR/PROMESSE F

BARALE	Gloria	Resistenza Aerobica: 60' Allunghi
STEFANI	Elisa	Resistenza Aerobica: 40' 10 x 200 – Rec. Suplex
BONGIOVANNI	Ombretta	

SENIOR/PROMESSE M

FORNARA	Stefano	Resistenza Aerobica: 50' – 60' Allunghi
STOLA	Vincenzo	

ALLENAMENTO IN PISTA:							
3 x (5 x 400) - Rec. 1'30" e 5' fra le serie							
		400	400	400	400	400	
GUIDOTTI ICARDI	Stefano	1° serie	1'09"0	1'07"0	1'08"0	1'05"0	1'07"0
		2° serie	1'07"0	1'05"0	1'05"0	1'06"0	1'05"0
		3° serie	1'03"0	1'03"0	1'03"0	1'03"0	59"9

ALLENAMENTO IN PISTA:				
3x300 + 3x400 + 3x500 - Rec. 4'				
		300	300	300
TURRONI	Alessandro	44"0	43"3	43"0
		400	400	400
		60"0	60"0	59"4
		500	500	500
		1'16"7	1'16"2	1'16"4

ALLENAMENTO IN PISTA:					
600 - 400 - 300 - 200 - Rec. 4'					
		600	400	300	200
MAFFEI	Enrico	1'27"5	58"0	Fermo per dolore a una gamba	