

# **RADUNO REGIONALE LANCI MONDOVI'**

Referente di settore Maria MARELLO (marifisio@katamail.com)  
Collaboratori Giorgia Godino – Mariano Rossi

## **ALLENAMENTI SVOLTI AL RADUNO**

### **MARTEDI' 26 POMERIGGIO**

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare, addominali, lombari
- Andature coordinative
- Defaticamento ed esercizi di allungamento

### **MERCOLEDI' 27 MATTINA**

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare, addominali, lombari
- TEST: Policoncorrenza dorsale  
Policoncorrenza frontale  
Lancio del peso da fermo  
Lungo da fermo  
Triplo a rana
- Defaticamento ed esercizi di allungamento in particolare per la schiena

### **MERCOLEDI' 27 POMERIGGIO**

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare, addominali, lombari
- Andature coordinative e andature specifiche della corsa
- Andature specifiche delle specialità di lancio
- 1° gruppo: tecnica di lancio del martello
- 2° gruppo: tecnica di lancio del peso
- 3° gruppo: tecnica di lancio del giavellotto
- 4° gruppo: tecnica di lancio del disco
- Defaticamento ed esercizi di allungamento

### **GIOVEDI' 28 MATTINA**

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare
- Lanci generali con palla medica
- Lanci speciali con palla medica
- Addominali con l'ausilio della palla medica
- Elementi di pre-acrobatica
- Esercizi di mobilizzazione e di allungamento a coppie

### **GIOVEDI' 28 POMERIGGIO**

- RIPOSO

## VENERDI' 29 MATTINA

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare, addominali, lombari
- 1° gruppo: tecnica di lancio del martello
- 2° gruppo: tecnica di lancio del peso
- 3° gruppo: tecnica di lancio del giavellotto
- 4° gruppo: TEST 30 metri
- Defaticamento ed esercizi di allungamento

## VENERDI' 29 POMERIGGIO

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare
- 1° gruppo: tecnica di lancio del disco
- 2° gruppo: TEST 30 metri
- Rilevazione misure antropometriche: altezza e grande apertura

## SABATO 30 MATTINA

- Riscaldamento: corsa, esercizi di mobilizzazione articolare
- Andature specifiche dei lanci

## SABATO 30 POMERIGGIO

- Riscaldamento autonomo
- GARA

## DOMENICA 31 MATTINA

- Riscaldamento: corsa 15', esercizi di mobilizzazione articolare, addominali, lombari
- Esercitazioni propedeutiche al lavoro con i sovraccarichi

<b>MISURE ANTROPOMETRICHE</b>		
Nome atleta	ALTEZZA	GRANDE APERTURA
M. F.	1,825	1,91
C. A.		
P. E.	1,82	1,86
P. A.		
B. S.	1,86	1,89
M. I.	1,80	1,81
B. C.	1,72	1,74
Z. A.		
P. G.	1,69	1,71
M. P.		
M. M.	1,83	1,935
P. L.		
N. B.	1,68	1,69
C. S.		
M. E.		

<b>TEST</b>						
Nome atleta	Lungo da fermo	Triplo rana	Poli dorsale	Poli frontale	Lancio peso da fermo	30 metri
M. F.			13,70	10,90		
C. A.	2,59	7,35	12,92	13,19	11,04	4''66
P. E.	2,09	5,85	12,71	10,90	9,15	4''92
P. A.	2,53	7,60	16,75	13,50	11,76	4''37
B. S.			11,95	13,09	11,04	4''84
M. I.	2,43	6,05	13,05	10,70	8,50	4''96
B. C.			10,00	9,09	8,20	5''50
Z. A.	2,28	6,26	13,20	13,24	10,40	
P. G.	1,88	5,40	9,95	8,51	7,50	5''32
M. P.	2,40	7,00	12,85	11,61		4''84
M. M.	2,20	6,20	11,35	11,41	9,48	
P. L.	2,50	7,43	14,39	13,30	11,36	4''48
N. B.	2,30	6,33	7,18	10,40	9,40	4''92
C. S.	2,61	7,50	15,01	12,90	10,30	4''43
M. E.						