

## Raduno settore Velocità (Mondovi)

Referente: **Fantoni Milvio** (339 3506370 milvius@aruba.it)

Collaboratore: **Lastella Claudio**

### ELENCO PARTECIPANTI:

Atleta	Anno	Cat.	Società	ALLENATORE	SPECIALITA'	Risultati anno 2008	n.r. all.ti sett.
<b>C. C.</b>	91	AE	Safatletica	G. D.	100/200/400	12.25/25.27/57.54	5
<b>L. J.</b>	91	AE	Safatletica	F. B.	100/200/400	12.73/24.84/59.43	5
<b>S. C.</b>	91	AE	Safatletica	L. C.	100	12"65	4
<b>V. M.</b>	92	AE	Safatletica	C. M.	100/200/400	12.60/26.34/59.90	5
<b>O. L.</b>	93	CE	Atl.Rivarolo	B. L.	80/300	10.25/42.10	3
<b>N. C.</b>	91	AE	Cus Torino	G. M.	100/200/400	12.72-26.59-1.00.29	3
<b>G. F.</b>	94	CF	Atl Mondovi	M. V.	80	10"70	3
<b>R. L.</b>	93	CF	Atl. Mondovi	M. V.	80	10"75	3
<b>B. C.</b>	94	CF	G.S. Murialdo	S. A.	80/300	10.92-45.6	3
<b>B. F.</b>	91	AM	Cus Torino	C. F.	400	51"29	3
<b>S. E.</b>	91	AM	Safatletica	L. E.	100/200	10"91-22"62	4
<b>T. M.</b>	93	CI	Atl.Savoia	F.	80/300	9.1/36"10	3
<b>D. L. F.</b>	89	JM	Cus Torino	C. F.	100/200	10.73-21.53	4
<b>M. D.</b>	89	JM	Safatletica	L. C.	100/200	10"59-21"50	5
<b>L. A.</b>	89	JM	Ugb	A. P.	100/200	10.87-22.15	5
<b>A. M.</b>	93	CM	G.S. Murialdo	S. A.	80/300	9"58-38"34	3
<b>P. D.</b>	94	CM	G.S. Murialdo	S. A.	80	9"66	3
<b>D. C. G.</b>	93	CM	G.S. Murialdo	S. A.	80/300	9.90-39"0	3
<b>P. A.</b>	92	AM	Safatletica	L. E.	200/400	24.70/54.8	4

**1° GIORNO:**

**Ore 15.00 ritrovo : Ore 17.00/19.00 1° allenamento**

Riscaldamento: 2 Giri di corsa lenta su prato, Corsa incrociata su 60 mt. x2 + saltelli laterali x 2 su 40 mt. + saltelli a piedi pari in avanzamento x 2x 30 mt.+ rimbalzi a piedi pari su 20 mt. x 2+ rimbalzi a piedi pari su 5 mt. massima velocità+ corsa a gambe tese stretta su 60 mt. x 2 + corsa a gambe tese stretta con passaggio a quella larga x 2 + corsa calciata dietro rimbalzata su 60 mt. + corsa calciata dietro con variazioni di ritmo su 60 mt. + skip stretto a ginocchia alte su 60 mt.

Accelerazioni: 3x20 mt. + 3 allunghi sui 60 mt.

**2° GIORNO:**

**MATTINO: orario 10.00/12.00**

Riscaldamento: 2 giri di corsa su prato+ andature tecniche x i piedi- rullata tallone avampiedi 2x30 + rullata avampiede punta 2x30 + rullata larga tallone-pianta-avampiedi 2x30 + passaggio dalla rullata larga al passo stacco alternato + impulsi frontali 2x30 mt. + impulsi frontali e mono skip 2x30 mt.

Accelerazioni 3x20 mt.+ nr.2 allunghi sui mt. 80 massima decontrazione.

**POMERIGGIO: orario 16.30- 19.00**

Riscaldamento: 10' di corsa su prato – calciata dietro+ skip con variazioni di ritmo + passaggio dalla corsa a gambe tese alla corsa + accelerazioni ed allunghi.

Prove di corsa:

Atleta	60	R	60	R	60	R	60	R	60	R	60	R	300	R	300	
<b>M. D.</b>	3.93+3.02=6.95	10	3.94+2.93=6"87	10	4.00+3.00=7.00	15	3.95+2.99=6.94	10	??	10	3.99+2.95=6.94	8	35"44	15	35"30	
<b>B. F.</b>	4.14+3.19=7.33	10	4.61+3.20=7.81	10	4.17+3.25=7.42	15	4.31+3.29=7.60		===		===	28	38"39		===	
<b>T.M.</b>	3.97+3.10=7.07	10	4.08+3.06=7.14	10	4.07+3.09=7.16	15	4.04+3.13=7.17		===		===	28	36"76		===	
<b>P.A.</b>	4.23+3.24=7.47	10	4.09+3.26=7.35	10	4.18+3.27=7.45	15	4.17+3.29=7.46	10	4.16+3.17=7.33		===	18	42"50		===	
	60	R	60		60		60						R	300		
<b>N.C.</b>	4.56+3.61=8.17	10	4.60+3.64=8.24	10	4.58+3.70=8.28	10	4.62+3.67=8.29		===		===	28	44"24		===	
<b>L. J.</b>	4.53+3.63=8.14	10	4.53+3.62=8.15	10	4.59+3.57=8.16	10	4.56+3.63=8.19		===		===	28	43"52		===	
<b>O. L.</b>	4.48+3.54=8.02	10	4.58+3.65=8.23	10	4.62+3.70=8.32	10	4.64+3.75=8.39		===		===	28	45"29		===	
	60	R	60	R	60	R	60		60		60		R	200		
<b>V. M.</b>	4.36+3.48=7.84	10	4.38+3.60=7.98	10	4.42+3.62=8.04	10	4.49+3.61=8.10		===		===	28	28"17		===	
<b>S. C.</b>	4.56+3.74=8.34	10	4.56+3.71=8.27	10	4.60+3.77=8.36	10	4.69+3.94=8.63		===		===		===		===	
<b>B. C.</b>	4.52+3.69=8.21	10	4.43+3.79=8.22	10	4.58+3.81=8.39	10	4.63+3.85=8.48		===		===	28	31"30		===	
	60	R	60	R	60	R	60	R	60		60		R	200		
<b>L. A.</b>	3.89+2.89=6.78	10	3.91+2.85=6.76	10	3.99+2.91=6.90	10	3.88+2.91=6.79		===		===	28	22"53		===	
<b>D. L. F.</b>	3.96+2.92=6.88	10	4.00+2.98=6.98	10	3.99+2.98=6.97	10	4.01+2.99=7.00		===		===		===		===	
<b>S. E.</b>	3.96+2.98=6.94	10	3.97+2.98=6.95	10	4.00+2.97=6.97	10	3.98+2.98=6.96	10	4.02+3.00=7.02		===	18	23"45		===	
<b>A. M.</b>	4.13+3.26=7.39	10	4.11+3.25=7.36	10	4.07+3.27=7.34	10	4.08+3.27=7.34	10	4.04+3.17=7.21		===	18	24"61		===	
	60	R	60	R	60	R	60		60		60		R	150	R	200
<b>P. D.</b>	4.20+3.33=7.53	10	4.21+3.25=7.46	10	4.14+3.31=7.45	10	4.21+3.39=7.60		===		===	28	18"40		===	
<b>D. C. G</b>	4.11+3.38=7.49	10	4.17+3.35=7.52	10	4.19+3.38=7.57	10	4.23+3.41=7.64		===		===	28	18"40		===	
<b>C.C.</b>	4.24+3.38=7.62	10	4.27+3.33=7.60	10	4.27+3.34=7.61	10	4.36+3.36=7.72		===		===	28	17"87	15	24"92	
<b>G. F.</b>	4.66+3.84=8.50	10	4.68+3.89=8.57	10	4.80+3.99=8.79	10	4.77+3.92=8.69		===		===	28	22"30		===	

(LE PROVE SONO STATE EFFETTUATE CON L'AUSILIO DELLE FOTOCCELLULE POSTE: una ALLA PARTENZA- una AI 30 Mt.E UNA AI 60 Mt.)

le prove sono state corse individualmente.

### 3°GIORNO

**MATTINO** orario 10.00/12.00

20' di corsa continua su prato + passaggio del testimone (da fermo-camminando-e con corsa lenta) esercitazioni di flessibilità articolare – stretching defaticamento.

**POMERIGGIO:** riposo (piscina o diporto a Mondovicino)

### 4 GIORNO:

**MATTINO:** orario 10.00/12.00

Riscaldamento : 10' di corsa su prato + esercitazioni con utilizzo della cordella + esercitazioni tecniche di corsa, passaggio dalla corsa a gambe tese alla corsa 2x60 – passaggio dalla calciata dietro alla corsa 2x60 + passaggio dalla calciata sotto alla corsa 2x60 + defaticamento e stretching.

**POMERIGGIO:** orario: 16.30- 19.30

Riscaldamento: corsa lenta su prato + esercitazioni tecniche di corsa + allunghi e accelerazioni.

Prove di corsa:

SPRINT e prove su distanze medie

Atleta	30(20+10)	R	30(20+10)	R	40(20+20)	R	40(20+20)	R	50(30+20)	R	50(30+20)	R	300	R	150
<b>M. D.</b>	2.90+1.02=3.92	10	2.88+1.09=3.97	15	2.88+2.12=5.00	15	2.95+2.07=5.02	15	4.03+2.00=6.03	15	3.92+2.04=5.96	15	===	10	16"69
<b>B. F.</b>	3.02+1.14=4.16	10	3.08+1.12=4.20	15	3.06+2.23=5.29	15	3.04. 2.21=5.25	15	4.26+2.19=6.45	15	===	10	38"09		
<b>T.M.</b>	2.90+1.07=3.97	10	2.99+1.13=4.12	15	2.95+2.17=5.12	15	2.93+2.14=5.07	15	4.17+2.09=6.26	15	4.10+2.09=6.19				
<b>P.A.</b>	2.98+1.09=4.07	10	3.02+1.08=4.10	15	3.06+2.22=5.28	15	3.02+2.22=5.24	15	4.14+2.37=6.51		===				
<b>N. C.</b>	3.28+1.19=4.47	10	3.32+1.23=4.55	15	3.37+2.48=5.85	15	3.22+2.44=5.66	15	4.27+2.47=6.94	15	4.61+2.52=7.13				
<b>L. J.</b>	3.25+1.20=4.45	10	3.31+1.22=4.53	15	3.27+2.40=5.67	15	3.31+2.40=5.71	15	4.26+2.43=6.89	15	4.47+2.41=6.88				
<b>O. L.</b>	3.28+1.23=4.51	10	3.28+1.24=4.52	15	3.32+2.50=5.82	15	???	15	4.56+2.48=7.04		=====				
<b>V. M.</b>	3.17+1.19=4.36	10	3.12+1.23=4.35	15	3.21+2.47=5.68	15	3.26+2.47=5.73	15	4.46+2.47=6.93	15	4.45+2.50=6.95				
<b>A. M.</b>	3.20+1.20=4.40	10	3.21+1.19=4.40	15	3.23+2.35=5.58	15	3.26+2.39=5.65	15	4.27+2.31=6.58	15	4.31+2.34=6.65				
<b>S. C.</b>	3.27+1.24=4.51	10	3.24+1.24=4.48	15	3.34+2.56=5.90	15	3.30+2.52=5.82	15	4.59+2.57=7.16	15	4.66+2.54=7.20				
<b>B. C.</b>	3.19+1.27=4.46	10	3.26+1.29=4.55	15	3.18+2.54=5.72	15	3.29+2.55=5.84	15	4.64+2.54=7.18		=====				
<b>L. A.</b>	2.87+1.03=3.90	10	2.87+1.02=3.89	15	2.92+2.05=4.97	15	2.83+2.02=4.85	15	3.96+2.00=5.96	15	4.00+2.00=6.00				
<b>D. L. F.</b>	2.87+1.02=3.89	10	2.90+1.02=3.92	15	2.91+2.03=4.94	15	2.93+2.02=4.95	15	3.93+2.00=5.93	15	3.99+2.01=6.00		===	10	17"06
<b>S. E.</b>	2.97+1.04=4.01	10	2.95+1.07=4.02	15	3.03+2.15=5.18	15	2.97+2.13=5.10	15	4.09+2.07=6.16	15	4.07+2.05=6.12		===	10	17"51
<b>A. M.</b>	3.01+1.07=4.08	10	2.99+1.10=4.09	15	3.02+2.20=5.22	15	3.07+2.22=5.29	15	4.12+2.19=6.31		=====				
<b>P. D.</b>	3.10+1.17=4.27	10	3.11+1.12=4.23	15	3.11+2.27=5.38	15	3.21+2.29=5.50	15	4.36+2.35=6.71		=====				
<b>D. C. G</b>	3.24+1.16=4.40	10	3.10+1.16=4.26	15	3.18+2.33=5.51	15	3.11+2.39=5.50	15	4.35+2.39=6.74		=====				
<b>G.F.</b>	3.33+1.28=4.61	10	3.41+1.30=4.71	15	3.40+2.59=5.99	15	3.44+2.58=6.02	15	4.71+2.62=7.33		=====				

Le prove sono state effettuate con l'ausilio di fotocellule ed individualmente.

5° giorno

**MATTINO** orario 10.00/12.30

Riscaldamento 10' di corsa su prato + andature per i piedi + monoskip + esercitazioni di rapidità

Accelerazioni e partenze dai blocchi. Defaticamento stretching.

**POMERIGGIO:** orario 16.30/19.00

Riscaldamento: 10' di corsa lenta + andatura a piacere x 2 giri di pista + esercitazioni tecniche di corsa.

Prove di corsa:

Atleta	150	R	150	R	200
M. D.	16"16	15	15"66	20	21"57
B. F.	16"64	15	16"88	20	22"92
T.M.	17"75	15	17"86	20	24"58
P.A.	17"37	15	17"48		==
N. C.	19"66	15	20"88		==
L. J.	19"08	15	19"22	20	26"30
O. L.	19"84	15	19"85	20	26"30
V. M.	20"67	15	21"77	20	30"98
A. M.	16"50		===		===
S. C.	16"50	15	16"88		===
B. C.	17"50		17"49	20	26"41
L. A.	17"79	15	17"50		===
D. L. F.	17"80		===		===
S. E.	18"04		===		===
A. M.	21"28		===		===

6° giorno: orario 10.00/12.00

riscaldamento: 30' di corsa continua su prato + stretching + allunghi 6x60 rec. di passo.