

RADUNO ALESSANDRIA LANCI

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

SABATO	POM	Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo alternate a lanci p.m. in più direzioni Esercizi propedeutici a piedi nudi sulla sabbia Esercizio di rapidità sulla sabbia Stretching
DOMENICA	MATT	Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche riferite alla specialità Tecnica di martello Tecnica di peso Test lungo da fermo
	POM	Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche riferite alla specialità Tecnica di disco Tecnica di giavellotto Test policoncorrenza dorsale con peso di categoria
LUNEDI'	MATT	Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Esercizi con ostacoli a più altezze per migliorare il ritmo, la reattività, la mobilità articolare e il controllo del corpo Pre acrobatica sul materassone
	POM	Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità Andature generiche di tipo coordinativo Tecnica di sollevamento (girata/slancio e strappo) Addominali, dorsali, obliqui. Esercizi di stabilizzazione del corpo Stretching Lotta sui materassoni (30" ad incontro)

MARTEDI'	MATT	<p>Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche riferite alla specialità Tecnica di martello Tecnica di peso Test triplo a piedi pari</p>
	POM	<p>Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche riferite alla specialità Tecnica di disco Tecnica di giavellotto Test velocità sui 30 mt</p>
MERCOLEDI'	MATT	<p>Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche riferite alla specialità Tecnica di martello Tecnica di peso Tecnica di disco</p>
	POM	<p>Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature specifiche per giavellotto e Tecnica di giavellotto per giavellottisti Andature di mobilità articolare e coordinative con ostacoli ad altezza diversa per restante gruppo Test di policoncorrenza frontale e a 2 mani dal petto Stretching</p>
GIOVEDI'	MATT	<p>Riscaldamento (minimo 3 giri) Esercizi di mobilità generale Andature generiche di tipo coordinativo Andature preparatorie alla velocità TRIATHLON 60MT/PESO/LUNGO Esercizi di allungamento</p>

TEST RADUNO LANCI ALESSANDRIA

Atleta	Anno Nascita	L da fermo	Triplo PP	Lancio Dors	30 metri	poli frontale	2 mani dal petto
B. S.	1990	2,18		13,10			
B. M.	1989	2,78					
C. A.	1989	2,50	7,45	13,50	4"28	11,60	9,80
C.A.	1991	2,35	6,55	11,60	4"78	10,60	6,70
D. L.	1990	2,28	6,80	13,10	4"90	11,60	9,50
F. A.			6,70			10,20	9,20
G. D.	1989		5,90	8,90	5"46	9,00	5,60
G. E.	1993	2,12	6,00	11,40	4"84	10,50 (4)	7,90
G. S.	1990	2,49	7,60	12,05	4"57	10,60	9,10
G. A.	1990	2,35	7,35	15,25	4"80	13,30	9,30
M.M.	1989			13,20		13,45	11,50
M. M.			5,75		5"20	9,20	7,10
N. F.	1986		9,00		4"29	13,80	10,30
P. A.	1990	2,40	6,30	17,90	4"78	15,90	10,15
P.					5"30	10,35	8,30
P. E.	1989	2,10	5,45	11,70	5"23	10,10	7,80
P.					4"95	11,35	7,95
R. N.	1990	1,82	5,75	10,70	5"27	9,20	7,00
R. A.	1988	2,82	7,80	13,25	4"54	12,20	9,30
S. A.	1988		7,55	13,50	4"38	12,80	9,60
T. S.	1989	2,10	6,40	14,10	4"70	12,50	9,10
T. L.	1990	2,45	7,10	14,10	4"72	12,85	9,60
U. R.	1989	2,30	6,55	13,10	4"72	10,75	9,00
Z. A.	1991	2,20	5,95	13,90	4"85		