

RELAZIONE RADUNO ESTIVO 2006

- SETTORE MARCIA -

Prof.ssa Montessoro Alessia

Anche quest'anno, la scelta di Mozzio come sede per il raduno estivo dei settori marcia e mezzofondo, si è rivelata positiva.

Ottima l'ospitalità in albergo, persone sempre disponibili a soddisfare (ed assecondare) le esigenze di ragazzi ed allenatori, luoghi che si prestano alle sedute di allenamento: pista, salite, percorsi diversi.

Nei momenti di svago (pomeridiano e serale) ragazzi ed allenatori hanno trovato spazio per il riposo (...poco), il divertimento (...tanto), lo scambio di opinioni ed esperienze, il tutto in un clima sereno. Devo dire che, a differenza degli anni precedenti, ci si è rilassati di più e si è urlato di meno...

Per quanto riguarda il settore marcia, si è lavorato bene. I ragazzi sono arrivati piuttosto pronti, sia fisicamente che mentalmente, ad affrontare tutti i lavori. Si è scelto di effettuare allenamenti più impegnativi al mattino, tenendo per il pomeriggio un lavoro più leggero.

Essendo pochi ragazzi, si è potuto seguire tutti bene e diversificare leggermente gli allenamenti in base alla preparazione ed agli impegni successivi.

Federico e Francesca erano convocati per una rappresentativa a Milano il sabato successivo al raduno (gare rispettivamente di 5 e 3 Km). Quindi da mercoledì si sono svolti lavori di rigenerazione. Oreste e Noemi arrivavano da un periodo piuttosto inattivo, quindi le distanze percorse e gli allenamenti sono stati relativamente più leggeri.

Matteo aveva come obiettivo quello di ben figurare ai campionati regionali, con la speranza di una convocazione per il criterium cadetti di metà settembre.

PROGRAMMA ALLENAMENTI

L. O. (Ata Acqui) Junior

Allenatore: C. P. – A. V.

T. F. (Cus To) Allievo

Allenatore: D. C.

Sabato pom. (pista): **L.** 5x1000 superiore al ritmo gara (rec. 3')

T. 3x1000 “ “ “ (rec. 5')

Domenica mattina: **L.** salita continua 10 Km

T. “ “ 11 Km

pomeriggio: progressivo 15 Km (da 5'10 a 4'40)

Lunedì mattina (pista): 12 Km con variazioni di ritmo

1000 (4'55) + 1000 (4'35)

pomeriggio: 5 Km + esercizi di mobilità

Martedì mattina: lungo 20 Km

pomeriggio: 5 Km + palestra

Mercoledì mattina (pista): ripetute lunghe 2x3000 in progressione

pomeriggio: 5 Km + mobilità

Giovedì mattina: **L.** medio in progressione 10 Km

T. medio lento 8 Km

R. N. (Cus To) Junior

Allenatore: D. C.

Sabato pomeriggio (pista): 2x1000 superiore al ritmo gara (rec.8')

Domenica mattina: lungo in progressione 14 Km
pomeriggio: 5 Km + esercizi di mobilità

Lunedì mattina (pista): 8 Km con variazioni di ritmo
600 (5'15) + 400 (5'50)
pomeriggio: 5 Km + mobilità

Martedì mattina: lungo 15 Km
pomeriggio: 5 Km + palestra

Mercoledì mattina (pista): 9 Km con variazioni di ritmo
1000 (6') + 2000 (5'30)
pomeriggio: 5 Km + mobilità

Giovedì mattina: medio in progressione 10 Km

G. F. (Atl. Canavesana) Allieva
Allenatore: M. T.

Sabato mattina (pista): ripetute 3x1000 (rec. 200 mt marcia lenta)

Domenica mattina: 10 Km (5 + 5 Km in progressione)
pomeriggio: progressivo 9 Km

Lunedì mattina (pista): 5 Km con variazioni di ritmo
600 (5'15) + 400 (5'50)
pomeriggio: 5 Km + mobilità

Martedì mattina: lungo 12 Km
pomeriggio: 5 Km + palestra

Mercoledì mattina (pista): 2x5x200 mt superiore al ritmo gara
rec. 100 a 5'40 – rec. 5' tra le serie
pomeriggio: 5 Km + mobilità

Giovedì mattina: medio lento 6 Km

B. M. (Atl. Serravallese) Cadetto

Allenatore: A. M.

Sabato mattina (pista): ripetute 3x1000 (rec. 200 mt marcia lenta)

Domenica mattina: medio in progressione 6 Km

pomeriggio: progressivo 9 Km

Lunedì mattina (pista): 5 Km con variazioni di ritmo

600 (5'35) + 400 (6'10)

pomeriggio: 5 Km + mobilità

Martedì mattina: lungo 12 Km

pomeriggio: 5 Km + palestra

Mercoledì mattina (pista): ripetute 4x1000 a ritmo gara (rec. 4')

pomeriggio: progressivo 9 Km

Giovedì mattina: medio in progressione 6 Km