

FEDERAZIONE ITALIANA  DI ATLETICA LEGGERA

Comitato Regionale Piemonte

# **RADUNO TECNICO ESTIVO**

## **di ATLETICA LEGGERA**

*Settore MEZZOFONDO*

**Crodo (VB) 26 – 31 Agosto 2006**

## ATLETI PARTECIPANTI

### CADETTE

1	ANSELMO	Nicole	91	G.S. Chivassesi
2	CANE	Irene	91	Cus Torino
3	CASTORI	Marta	92	Atl. Sandro Calvesi
4	FALCO	Marta	91	G.S. SKF E. Agnelli
5	FALCO	Virginia	92	G.S. SKF E. Agnelli
6	GAMBA	Greta	92	U.G.B.
7	MANDELLI	Giuditta	91	U.G.B.
8	OLIVERO	Elisa	92	G.S. SKF E. Agnelli
9	PASQUOTTO	Sara	91	Cus Torino
10	PASTORET	Federica	91	Atl. Sandro Calvesi
11	RESSICO	Cecilia	92	U.G.B.

### CADETTI

1	BIANCHI	Augusto	92	U.G.B.
2	FORNEA	Michele	91	G.S. SKF E. Agnelli
3	LASIGLIÈ	Federico	91	G.S. SKF E. Agnelli
4	MONTALTO	Emanuele	92	G.S. Murialdo Rivoli
5	RAZINE	Mario	91	G.S. Murialdo Rivoli
6	ROLLAND	Stefano	91	Atl. Balangero Nole

### ALLIEVE - JUNIOR F

1	BEUX	Alessia	90	Atl. Pinerolo 3 Valli
2	CERUTTI	Federica	90	U.G.B.
3	COROLLA	Ambra	87	Atl. Sandro Calvesi
4	ET TABAÀ	Fatima Ez Zahra	90	Sisport Fiat
5	FALCO	Agnese	89	Atl. Pinerolo 3 Valli
6	GARDA	Elisabeth	88	U.G.B.
7	MERCOL	Martina	90	Atl. Saluzzo
8	MORANO	Giorgia	89	Atl. Saluzzo
9	NEGGIA	Sabrina	90	U.G.B.
10	ROFFINO	Valeria	90	U.G.B.
11	SCIDÀ	Federica	89	G.S. Chivassesi
12	VITALIANI	Federica	89	U.S.C. Marathon Verbania
13	ZEROUAL	Warda	87	Alpi Apuane

### ALLIEVI - JUNIOR M

1	BACCHETTA	Stefano	88	Cus Torino
2	CONTRO	Diego	88	Cus Torino
3	FORNERO	Luca	89	Atl. Pinerolo 3 Valli
4	GONIN	Simone	89	Atl. Pinerolo 3 Valli
5	GUIDOTTI	Stefano	88	Cus Torino
6	LONGO VASCHETTI	Fabrizio	90	Cus Torino
7	MORO	Matteo	90	U.G.B.
8	MOSCA	Alessandro	89	U.G.B.
9	PASCAL	Alex	89	Atl. Pinerolo 3 Valli
10	PAVESE	Enrico	87	Atl. Pinerolo 3 Valli
11	PORTERA	Jacopo	87	Cus Torino
12	PRAMAGGIORE	Matteo	89	U.G.B.
13	TONIOLO	Fabio	89	G.S. SKF E. Agnelli

### TECNICI PRESENTI

1	ZOLA	Clelia	Resp. Tecnico – U.G.B.
2	CHADEL	Jean Paul	Valle d'Aosta
3	CHIELLINO	Antonio	Atletica Balangero Nole
4	RASTELLO	Roberto	U.G.B.
5	SPINA	Sebastiano	<i>Progetto Giovani Tecnici</i> – Cus Torino
6	VIOLINO	Alfonso	<i>Progetto Giovani Tecnici</i> – Sisport Fiat
7	ZINGARELLO	Giovanni	<i>Progetto Giovani Tecnici</i> – Sisport Fiat

## INDICE

(cliccare direttamente sul numero della pagina per attivare il collegamento ipertestuale)

<b>Pianificazione allenamenti Categoria Cadette</b>	<a href="#">Pag.06</a>
<b>Pianificazione allenamenti Categoria Cadetti</b>	<a href="#">Pag.07</a>
<b>Pianificazione allenamenti Categoria Allieve – Junior F</b>	<a href="#">Pag.08</a>
<b>Pianificazione allenamenti Categoria Allievi – Junior M</b>	<a href="#">Pag.09</a>
<b>Allenamenti di Sabato 26/08 – Pomeriggio</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.11</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.11</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.11</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.11</a>
<b>Allenamenti di Domenica 27/08 – Mattina</b>	
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.12</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.12 – 13</a>
<b>Allenamenti di Domenica 27/08 – Pomeriggio</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.14</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.14 – 15</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.14 – 15</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.14 - 15</a>
<b>Allenamenti di Lunedì 28/08 – Mattina</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.16</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.17</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.16 – 17</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.17 – 18</a>
<b>Allenamenti di Lunedì 28/08 – Pomeriggio</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.19</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.19</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.19</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.19</a>
<b>Allenamenti di Martedì 29/08 – Mattina</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.20</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.20</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.20</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.20</a>
<b>Allenamenti di Martedì 29/08 – Pomeriggio</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.21</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.23</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.21 – 22</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.23 – 24</a>
<b>Allenamenti di Mercoledì 30/08 – Mattina</b>	
Cadette	<a href="#">Pag.25</a>
Cadetti	<a href="#">Pag.25</a>
Allieve – Junior F	<a href="#">Pag.25</a>
Allievi – Junior M	<a href="#">Pag.25</a>

**Allenamenti di Mercoledì 30/08 – Pomeriggio**

Cadette .....	Pag. <a href="#">26</a>
Cadetti .....	Pag. <a href="#">26</a>
Allieve – Junior F .....	Pag. <a href="#">26</a>
Allievi – Junior M .....	Pag. <a href="#">26</a>

**Allenamenti di Giovedì 31/08 – Mattina**

Cadette .....	Pag. <a href="#">27</a>
Cadetti .....	Pag. <a href="#">28</a>
Allieve – Junior F .....	Pag. <a href="#">29</a> – <a href="#">32</a>
Allievi – Junior M .....	Pag. <a href="#">30</a> – <a href="#">31</a>

**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 veniva aggiunto nella **PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI** ma soltanto nella **SCHEDA DI LAVORO GIORNALIERA**.



## RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE

Settore **MEZZOFONDO**

Crodo (VB) 26 - 31 AGOSTO 2006



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA CADETTE
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
<b>SABATO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- RES. AEROBICA 40' - 45'</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- TECNICA</li> <li>- ALLUNGHI</li> </ul>
<b>DOMENICA</b>	VISITA ALLE CASCATE DEL TOCE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO 10'</li> <li>- PROGRESSIVO 40'</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- ADDOMINALI - DORSALI</li> </ul>
<b>LUNEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- SPRINT IN SALITA: 5 x (60+80) REC. 2'30"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO 30'</li> <li>- TECNICA</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- RISCALDAMENTO 30'</li> <li>- ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150</li> </ul>
<b>MARTEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RES. AEROBICA 30'</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- ADDOMINALI - DORSALI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO</li> <li>- LAVORO IN PISTA 1000+800+600+400 rec. 3'-4'-5'</li> <li>- DEFATICAMENTO</li> </ul>
<b>MERCOLEDÌ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- RES. AEROBICA 40'</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- ALLUNGHI</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- PROGRESSIVO DA 30'</li> <li>- LAVORI PER I PIEDI</li> <li>- TECNICA</li> </ul>
<b>GIOVEDÌ</b>	<p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO 20'</li> <li>- STRETCHING</li> <li>- ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO 20'</li> <li>- ALLUNGHI</li> <li>- 2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' - 6' serie</li> </ul> <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RISCALDAMENTO 20'</li> <li>- ESERCIZI CON OSTACOLI</li> <li>- 5 x 200 rec. 5' – 6' fra le prove</li> </ul>	



**RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE**

Settore **MEZZOFONDO**

**Crodo (VB) 26 - 31 AGOSTO 2006**



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA CADETTI
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
<b>SABATO</b>		- RES. AEROBICA 45' - 50' - STRETCHING - TECNICA - ALLUNGHI
<b>DOMENICA</b>	VISITA ALLE CASCATE DEL TOCE	- RISCALDAMENTO 10' - PROGRESSIVO 40' - STRETCHING - ADDOMINALI - DORSALI
<b>LUNEDÌ</b>	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (60+80) REC. 3'00"	- RISCALDAMENTO 30' - TECNICA - STRETCHING - RISCALDAMENTO 30' - ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150
<b>MARTEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - ADDOMINALI - DORSALI	- RISCALDAMENTO 20' - LAVORI IN PISTA DIFFERENZIATI PER SPECIALITÀ E LIVELLO DI PREPARAZIONE * 1200+800+600+400 rec. 3'-4'-5' * 300+400+500+400+300 rec. 5' * 300+500+300 rec. completo - DEFATICAMENTO
<b>MERCOLEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	- PROGRESSIVO DA 30' - LAVORI PER I PIEDI - TECNICA
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 20' - STRETCHING - ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150  <b>B</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' - 6' serie  <b>C</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 4 x (400 + 300) rec. 1'00" fra le prove e 3'00" fra le coppie	



**RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE**

Settore **MEZZOFONDO**

**Crodo (VB) 26 - 31 AGOSTO 2006**



**PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI**      **CATEGORIA ALLIEVE & JUNIOR F**

GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
<b>SABATO</b>		-RES. AEROBICA 40'- 50' -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI
<b>DOMENICA</b>	-RES. AEROBICA 40'- 50' -STRETCHING -ALLUNGHI	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 10' - PROGRESSIVO 40' - STRETCHING - ADDOMINALI – DORSALI <b>B</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 3 X (1000 - 500) rec. 2' - 5' serie <b>C</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 6 X 500 rec. 4'
<b>LUNEDÌ</b>	- RISCALDAMENTO 20' - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 x (60+80) REC. 2'30"	<b>A</b> - CORSA 30' - TECNICA - STRETCHING <b>B</b> - RISCALDAMENTO 30' - TECNICA OSTACOLI/SIEPI
<b>MARTEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - ADDOMINALI - DORSALI	- RISCALDAMENTO 20' - LAVORI IN PISTA DIFFERENZIATI PER SPECIALITÀ E LIVELLO DI PREPARAZIONE * 1000+800+600+400 rec. 3'-4'-5' * 800+600+400+400 rec. 4'-5'-6' * 10X400 rec. 1' - DEFATICAMENTO
<b>MERCOLEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	- PROGRESSIVO DA 40'- 45' - LAVORI PER I PIEDI - TECNICA - ALLUNGHI
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 20' - STRETCHING - ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150 <b>B</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 2-3 x (300 – 200 – 100) rec. 3' - 6' serie <b>C</b> - RISCALDAMENTO 20' - STRETCHING - 2-3 x 1200 rec. 2' - ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150 <b>D</b> - RES. AEROB. 50' - ALLUNGHI <b>E</b> - RISCALDAMENTO 30' - STRETCHING - 1 x 3000 (11'30") + 4 x (200 in 37" + 300 in 57") rec. 100 mt e 4'00" fra le coppie	





## RADUNI TECNICI ESTIVI – C.R. FIDAL PIEMONTE




Settore **MEZZOFONDO**

Crodo (VB) 26 - 31 AGOSTO 2006



PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI		CATEGORIA ALLIEVI & JUNIOR M
GIORNO	MATTINO	POMERIGGIO
<b>SABATO</b>		-RES. AEROBICA 40'- 50' -STRETCHING -TECNICA -ALLUNGHI
<b>DOMENICA</b>	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 20' - STRETCHING - ALLUNGHI - VARIATO: 3X1000 rec. 1000  <b>B</b> - RES. AEROBICA 40' - 50'	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 10' - RES. AEROBICA 40' A VELOCITÀ CRESCENTE - STRETCHING - ADDOMINALI – DORSALI  <b>B</b> - RISCALDAMENTO - ALLUNGHI - 3 X (1000 - 500) REC 2' - 5' SERIE
<b>LUNEDÌ</b>	- RISCALDAMENTO - STRETCHING - SPRINT IN SALITA: 5 X (60+80) REC. 3'00"	<b>A</b> - RES. AEROBICA 40' - 50' - TECNICA - STRETCHING <b>B</b> - RISCALDAMENTO 30' - TECNICA SIEPI <b>C</b> - RISCALDAMENTO 30' - ES FREQUENZA/AMPIEZZA: 10 x 150
<b>MARTEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 30' - STRETCHING - ADDOMINALI - DORSALI	- RISCALDAMENTO 20' - LAVORI IN PISTA DIFFERENZIATI PER SPECIALITÀ E LIVELLO DI PREPARAZIONE * 1500+1200+800+600+400 rec.2'-3'-4'-5' * 1200+800+600+400 rec. 3'-4'-5' * 300+400+500+400+300 rec. 5' - DEFATICAMENTO
<b>MERCOLEDÌ</b>	- RES. AEROBICA 40' - STRETCHING - ALLUNGHI	- PROGRESSIVO DA 40' - 50' - LAVORI PER I PIEDI - TECNICA - ALLUNGHI
<b>GIOVEDÌ</b>	<b>A</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 3 x (300 – 200 – 100) rec. 3' - 6' serie <b>B</b> - RES. AEROB. 50' - ALLUNGHI <b>C</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 15 x 200 rec. 30" <b>D</b> - RISCALDAMENTO 20' - ALLUNGHI - 3 x (300 – 200 – 200) rec. 3' - 6' serie	

**LEGENDA COLORI :**

-  *Il colore verde limone indica la migliore media di lavoro fra i partecipanti ad un determinato allenamento*
  
-  *Il colore turchese chiaro indica, per ogni atleta, il miglior risultato*
  
-  *Il colore rosa indica, per ogni atleta, il peggior risultato*

**SABATO 26/08/06**  
**POMERIGGIO**

**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V GAMBA MANDELLI OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Resistenza Aerobica: 40' - 45' Stretching Tecnica Allunghi
--	---

**CADETTI**

BIANCHI FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO RAZINE ROLLAND	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Stretching Tecnica Allunghi
--	---

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA CONTRO FORNERO GONIN GUIDOTTI LONGO VASCHETTI MORO MOSCA PASCAL PAVESE PORTERA PRAMAGGIORE TONIOLO	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Stretching Tecnica Allunghi
---	---

**ALLIEVE – JUNIOR F**

BEUX CERUTTI COROLLA ET TABÀA FALCO GARDA MERCOL MORANO NEGGIA ROFFINO SCIDÀ VITALIANI ZEROUAL	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Stretching Tecnica Allunghi
--	---

**DOMENICA 27/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVE – JUNIOR F**

BEUX CERUTTI COROLLA ET TABÀA FALCO GARDA MERCOL MORANO NEGGIA ROFFINO SCIDÀ VITALIANI ZEROUAL	Resistenza aerobica: 40' Stretching
--	--

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA FORNERO LONGO VASCHETTI PASCAL PAVESE PORTERA TONIOLO	Resistenza aerobica: 40' Stretching
--	--

**DOMENICA 27/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVI – JUNIOR M**

**ALLENAMENTO: 8 km. di variato**  
**4 x (1000 mt. di recupero + 1000 mt. forte)**

	Totale 8 km.	rec 1° km	1° km	rec 2° km	2° km	rec 3° km	3° km	rec 4° km	4° km
<b>GUIDOTTI – J</b>	27'43"	3'48"	3'15"	3'41"	3'15"	3'44"	3'12"	3'41"	3'07"
<b>TURRONI - J</b>	27'48"	3'48"	3'15"	3'41"	3'15"	3'44"	3'18"	3'42"	3'05"
<b>CONTRO - J</b>	29'33"	3'48"	3'15"	3'42"	3'31"	4'02"	3'41"	4'01"	3'33"
<b>MOSCA</b>	28'02"	3'48"	3'15"	3'41"	3'17"	3'42"	3'24"	3'39"	3'16"
<b>GONIN</b>	28'08"	3'48"	3'15"	3'41"	3'19"	3'40"	3'23"	3'40"	3'22"
<b>PRAMAGGIORE</b>	28'24"	3'48"	3'15"	3'41"	3'22"	3'48"	3'24"	3'47"	3'19"
<b>MORO</b>	29'31"	3'48"	3'15"	3'41"	3'28"	4'03"	3'43"	4'00"	3'33"

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Totale 8 km.	Media 1000 forte	Media 1000 di rec	Media 8 km.
<b>GUIDOTTI – J</b>	27'43"	3'12"3	3'43"5	3'27"9
<b>TURRONI - J</b>	27'48"	3'13"3	3'43"8	3'28"5
<b>CONTRO - J</b>	29'33"	3'30"0	3'53"3	3'41"6
<b>MOSCA</b>	28'02"	3'18"0	3'42"5	3'30"3
<b>GONIN</b>	28'08"	3'19"8	3'42"3	3'31"0
<b>PRAMAGGIORE</b>	28'24"	3'20"0	3'46"0	3'33"0
<b>MORO</b>	29'31"	3'29"8	3'53"0	3'41"4

**DOMENICA 27/08/06**

**POMERIGGIO**

**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V GAMBA MANDELLI OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Riscaldamento: 10' Corsa in progressione: 40' Stretching Addominali e dorsali
--	--

**CADETTI**

FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO RAZINE ROLLAND	Riscaldamento: 10' Corsa in progressione: 40' Stretching Addominali e dorsali
---	--

**ALLIEVE – JUNIOR F**

CERUTTI COROLLA GARDA VITALIANI ZEROUAL	Riscaldamento: 10' Corsa in progressione: 40' Stretching Addominali e dorsali
---	--

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BARRICELLI CONTRO GONIN GUIDOTTI LONGO MORO MOSCA PRAMAGGIORE TONIOLO	Riscaldamento: 10' Corsa in progressione: 40' Stretching Addominali e dorsali
---	--

**DOMENICA 27/08/06**
**POMERIGGIO**
**JUNIOR M**
**ALLENAMENTO: 3 x (1000 + 500) rec 2' fra le prove e 5' fra le serie**

	1000	500	1000	500	1000	500	Media 1000	Media 500	Diff 1000	Diff 500
PAVESE - J	2'55"	1'25"2	2'54"	1'23"4	2'52"		2'53"7	1'24"3	3.0	1.8
FORNERO - A/i	2'55"	1'25"2	2'54"	1'23"4	2'56"	1'24"3	2'55"	1'24"3	2.0	1.8

**JUNIOR M**
**ALLENAMENTO: 5 x 600 rec 2'30" utilizzando 3 siepi + riviera**

	600	600	600	600	600	Media 600	Diff 600
BACCHETTA	1'46"0	1'44"0	1'50"0	1'50"0	1'49"0	1'47"8	6.0

**CADETTI – ALLIEVI – JUNIOR M**
**ALLENAMENTO: 3 x 500 rec 4'**

	500	500	500	500	500	Media 500	Diff 500
BIANCHI - C/i	1'28"7	1'29"8	1'33"	1'35"		1'31"6	6.3
PORTERA - J	1'25"8	1'25"2	1'27"7	1'23"4	1'29"	1'26"2	5.6
PASCAL - A/i	1'28"7	1'29"8	1'32"4	1'34"		1'31"2	5.3

**ALLIEVE**
**ALLENAMENTO: 3 x (1000 + 500) rec 2' fra le prove e 5' fra le serie**

	1000	500	1000	500	1000	500	Media 1000	Media 500	Diff 1000	Diff 500
ROFFINO	3'20"	1'30"8	3'18"5	1'32"6	3'17"5	1'31"3	3'18"7	1'31"6	2.5	1.8
SCIDÀ	3'20"	1'32"6	3'23"	1'37"3			3'21"5	1'35"	3.0	4.7
MERCOL	3'35"	1'46"	3'50"	1'47"			3'42"5	1'46"5	15.0	1.0
MORANO	3'25"5	1'35"5	3'25"	1'42"2		1'40"3	3'25"	1'39"3	0.5	6.7

**ALLIEVE**
**ALLENAMENTO: 6 x 500 rec 4'**

	500	500	500	500	500	500	Media 500	Diff 500
NEGGIA	1'40"	1'33"3	1'39"4	1'44"	1'38"		1'38"9	10.7
FALCO	1'40"	1'35"5	1'41"4	1'44"	1'42"5		1'40"7	8.5
BEUX	1'40"	1'35"5	1'41"4	1'44"	1'42"5		1'40"7	8.5
ET TABAÀ	1'40"							

**LUNEDI' 28/08/06**
**MATTINA**
**CADETTE**
**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**5 x (60 + 80) rec. 2'30"**

	60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80	Diff 60	Diff 80
ANSELMO	10"5	14"1	10"4	14"2	11"0	15"3	10"8	14"9	10"9	15"1	10"7	14"7	0.6	1.2
CASTORI	10"7	14"0	10"7	14"5	11"3	15"1	11"3	15"3	11"4	15"3	11"1	14"8	0.7	1.3
FALCO M	10"3	14"2	10"8	15"1	11"5	15"9	11"4	15"7	11"6	15"7	11"1	15"3	1.3	1.7
FALCO V	10"8	14"5	11"1	15"4	11"1	15"5	11"4	15"9	11"7	15"7	11"2	15"4	0.9	1.4
GAMBA	9"8	13"4	9"9	13"5	10"1	13"9	10"4	14"0	10"4	14"0	10"1	13"8	0.6	0.6
MANDELLI	10"5	13"8	10"3	13"9	10"3	13"8	10"3	13"8	10"3	14"0	10"3	13"9	0.2	0.2
OLIVERO	10"3	14"0	10"5	14"3	10"6	14"1	10"5	14"1	10"7	14"1	10"5	14"1	0.4	0.3
PASQUOTTO	10"9	14"3	11"0	15"3	11"6	15"8	12"4	15"9	12"0	16"1	11"6	15"5	1.5	1.8
PASTORET	10"8	14"8	11"6	15"6	11"2	15"2	11"5	15"8	11"1	15"1	11"2	15"3	0.8	1.0

**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**5 x 200 rec. 4'**

	200	200	200	200	200	Media 200	Diff 200
CANE	39"6	42"1	42"9	44"2	44"1	42"6	4.6

*La cadetta **RESSICO Cecilia** non ha svolto lavori con il gruppo di lavoro dei mezzofondisti ed è stata aggregata al gruppo di lavoro della marcia per effettuare lavori sulla tecnica di marcia*

**ALLIEVE – JUNIOR F**
**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**5 x (60 + 80) rec. 2'30"**

	60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80	Diff 60	Diff 80
BEUX	9"6	13"3	9"9	14"0	10"3	13"8	10"4	14"5	10"5	14"7	10"1	14"1	0.9	1.4
CERUTTI	10"2	13"4	10"3	13"8	10"2	13"5	10"1	13"7	10"2	13"8	10"2	13"6	0.2	0.4
COROLLA	11"0	14"1	10"7	14"3	10"8	14"4	10"5	14"5	10"8	14"4	10"8	14"3	0.3	0.4
ET TABÀA	9"8	13"2	9"8	13"4	9"9	13"8	10"0	13"9	9"9	13"7	9"9	13"6	0.2	0.7
FALCO	10"4	14"0	10"4	14"3	10"3	14"0	10"5	14"3	10"3	14"7	10"4	14"3	0.2	0.7
GARDA – J	10"3	14"0	10"3	13"8	10"3	14"1	10"5	14"6	10"6	15"1	10"4	14"3	0.3	1.3
MERCOL	10"4	14"0	10"5	14"3	10"6	14"5	10"7	14"6	10"7	14"8	10"6	14"4	0.3	0.8
MORANO	10"5	14"4	10"8	14"7	10"7	14"7	10"9	15"2	10"8	15"1	10"7	14"8	0.3	0.8
NEGGIA	9"7	13"1	9"9	13"1	9"7	13"3	9"8	13"3	10"0	13"5	9"8	13"3	0.1	0.4
SCIDÀ	9"8	13"3	10"0	13"5	10"0	13"8	10"3	14"7	10"6	14"7	10"1	14"0	0.8	1.4
VITALIANI	11"4	15"3	11"1	15"6	11"8	15"4	11"7	15"7	11"5	15"7	11"5	15"5	0.7	0.4
ZEROUAL - J	10"5	14"3	10"9	15"1	11"3	15"4	11"4	15"6	11"6	15"8	11"1	15"2	1.1	1.5



**LUNEDI' 28/08/06**
**MATTINA**
**ALLIEVE**

L'allieva **ROFFINO Valeria** ha svolto un lavoro differenziato consistente in una resistenza aerobica di 40'

**CADETTI**
**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**5 x (60 + 80) rec. 3'00"**

	60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80	Diff 60	Diff 80
BIANCHI	8''6	10''9	8''5	11''2	8''7	12''1	10''1				9''0	11''4	1.6	1.2
LASIGLIÈ	10''2	13''4	10''4	14''0	10''4	14''1	10''9	14''5	10''4	14''7	10''5	14''1	0.7	1.3
MONTALTO	9''8	12''7	9''7	12''9	9''7	13''1	9''8	13''7	9''7	13''3	9''7	13''1	0.1	1.0
RAZINE	9''8	12''6	9''4	12''8	9''6	13''1	9''8	13''1	9''7	12''8	9''7	12''9	0.4	0.5
ROLLAND	9''3	11''8	9''1	11''6	8''7	11''7	8''9	11''7	9''2	12''1	9''0	11''8	0.6	0.5

Il cadetto **FORNEA Michele** è rimasto a riposo.

**ALLIEVI – JUNIOR M**
**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**5 x (60 + 80) rec. 3'00"**

	60	80	60	80	60	80	60	80	60	80	Media 60	Media 80	Diff 60	Diff 80
GONIN – A/i	9''7	13''1	9''9	13''3	10''0	13''3	9''9	13''6	10''1	13''6	9''9	13''4	0.4	0.5
LONGO – A/i	9''6	13''1	10''0	13''4	9''8	12''8	10''1	12''9	10''1	13''1	9''9	13''1	0.5	0.6
MORO – A/i	9''3	12''5	9''4	12''6	9''4	12''5	9''3	12''6	9''3	12''7	9''3	12''6	0.1	0.2
MOSCA – A/i	8''5	11''0	8''5	10''9	8''4	10''9	8''2	10''9	8''3	11''1	8''4	11''0	0.3	0.2
PAVESE – J	8''7	11''2	8''6	11''4	8''5	11''4	8''5	11''4	8''7	11''8	8''6	11''4	0.2	0.6
PORTERA - J	7''8	10''4	8''0	10''8	8''2	11''1	8''3	11''2	8''5	11''3	8''2	11''0	0.7	0.9
PRAMAG. – A/i	9''4	12''5	9''5	12''8	9''5	12''9	9''6	13''2	9''7	13''2	9''5	12''9	0.3	0.7
TONIOLO – A/i	9''3	12''7	9''5	12''6	9''3	12''5	9''5	12''7	9''5	12''9	9''4	12''7	0.2	0.4
BARRICELLI	9''2	12''5	9''0	12''2	9''2	12''3	9''2	12''3	9''1	12''3	9''1	12''3	0.2	0.3
TURRONI - J	9''1	12''3	9''0	12''0	9''1	11''9	8''8	12''0	8''9	12''0	9''0	12''0	0.3	0.4

**ALLENAMENTO IN SALITA:**
**6 x 300 rec. 4'**

	300	300	300	300	300	300	Media 300	Diff 300
GUIDOTTI	54''0	55''0	55''0	58''0	1'01''00	1'02''0	57''5	4.6

**LUNEDI' 28/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVI**

*Gli allievi **FORNERO Luca** e **PASCAL Alex** hanno svolto un lavoro differenziato consistente in una resistenza aerobica di 40'*

**JUNIOR M**

*Gli junior **BACCHETTA Stefano** e **CONTRO Diego** hanno svolto un lavoro differenziato consistente in una resistenza aerobica di 40'*

**LUNEDÌ 28/08/06**
**POMERIGGIO**
**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Resistenza Aerobica: 30' Esercitazioni di tecnica di corsa Stretching
GAMBA	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica ostacoli
MANDELLI	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica corsa: 10 x 150 in frequenza/ampiezza

**CADETTI**

FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO	Resistenza Aerobica: 30' Esercitazioni di tecnica di corsa Stretching
BIANCHI	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica ostacoli
RAZINE	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica corsa: 10 x 150 in frequenza/ampiezza
ROLLAND	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica corsa: 10 x 150 in frequenza/ampiezza

**ALLIEVE – JUNIOR F**

BEUX COROLLA ET TABÀA FALCO GARDA MERCOL MORANO ROFFINO SCIDÀ VITALIANI	Resistenza Aerobica: 40' Esercitazioni di tecnica di corsa Stretching
CERUTTI	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica siepi
NEGGIA	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica ostacoli
ZEROUAL	Riposo

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA BARRICELLI CONTRO FORNERO GONIN GUIDOTTI PASCAL PAVESE PORTERA PRAMAGGIORE TONIOLO	Resistenza Aerobica: 40' - 50' Esercitazioni di tecnica di corsa Stretching
LONGO	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica siepi
MORO	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica siepi
MOSCA	Resistenza Aerobica: 30' - Tecnica corsa: 10 x 150 in frequenza/ampiezza

**MARTEDI' 29/08/06**

**MATTINA**

**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V GAMBA MANDELLI OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Resistenza aerobica: 30' Stretching Addominali e dorsali
--	--

**CADETTI**

BIANCHI FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO RAZINE ROLLAND	Resistenza aerobica: 30' Stretching Addominali e dorsali
--	--

**ALLIEVE – JUNIOR F**

BEUX CERUTTI COROLLA ET TABÀA FALCO GARDA MERCOL MORANO NEGGIA ROFFINO SCIDÀ VITALIANI ZEROUAL	Resistenza aerobica: 30' Stretching Addominali e dorsali
--	--

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA CONTRO FORNERO GONIN GUIDOTTI LONGO MORO MOSCA PASCAL PAVESE PORTERA PRAMAGGIORE TONIOLO	Resistenza aerobica: 30' Stretching Addominali e dorsali
--	--

**MARTEDÌ 29/08/06**

**POMERIGGIO**

Si fa notare che il lavoro odierno è stato condotto con condizioni climatiche avverse: forte vento freddo contrario e leggera pioggia.

**CADETTE**

**ALLENAMENTO:**

1000 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400

	1000	800	600	400
ANSELMO	4'05"2	3'12"7	2'15"2	1'18"3
GAMBA	3'38"2	2'56"9	2'09"1	1'15"8
CANE	3'42"0	3'00"6	2'12"8	1'19"8
MANDELLI	3'22"4	2'38"0	1'52"7	1'06"4
OLIVERO	4'05"4	3'11"0	2'14"9	1'19"1
CASTORI	4'06"0	3'12"0	2'14"7	1'25"2
FALCO M.	4'05"2	3'12"7	2'15"2	1'18"9
FALCO V.	4'14"3	3'33"4	2'33"6	1'33"0
RESSICO	3'44"4	3'10"5	2'14"5	1'17"9

**ALLENAMENTO:**

600 + rec. 4' + 500 + rec. 5' + 400 + rec. 6' + 300

	600	500	400	300
PASQUOTTO	2'10"5	1'49"2	1'15"2	58"5

**ALLIEVE**

**ALLENAMENTO:**

1000 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400

	1000	800	600	400
MORANO	3'28"9	2'41"0	1'58"9	1'13"7
MERCOL	3'38"1	2'56"4	2'06"8	1'17"0

**ALLENAMENTO:**

1000 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400 + rec. 5' + 400

	1000	800	600	400	400
VITALIANI	4'14"9	3'32"9	2'36"5	1'34"0	1'21"0
CERUTTI	3'30"4	2'48"4	2'02"6	1'15"6	1'17"1

**ALLENAMENTO:**

800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400 + rec. 5' + 400

	800	600	400	400
ET TABAA'	2'47"6	2'08"6	1'15"0	
BEUX	2'47"6	2'00"8	1'13"2	1'12"4
FALCO A.	2'47"6	2'07"5	1'15"0	1'17"3
NEGGIA	2'47"6	2'00"8	1'14"0	1'14"7

**MARTEDÌ 29/08/06**

**POMERIGGIO**

Si fa notare che il lavoro odierno è stato condotto con condizioni climatiche avverse: forte vento freddo contrario e leggera pioggia.

**ALLIEVE**

**ALLENAMENTO:**

**10 x 400 rec. 1'00"**

	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
<b>ROFFINO</b>	1'16"5	1'15"5	1'16"0	1'15"0	1'17"5	1'14"7	1'13"5	1'14"0	1'15"5	1'12"0
<b>SCIDA'</b>	1'16"5	1'15"5	1'16"0	1'15"0	1'17"5	1'14"7	1'15"0	1'18"5	1'18"5	1'14"4

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 400	Diff.
<b>ROFFINO</b>	1'15"0	5.5
<b>SCIDA'</b>	1'16"2	4.1

**JUNIOR F**

**ALLENAMENTO:**

**1000 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1000	800	600	400
<b>COROLLA</b>	3'32"9	2'50"4	2'03"6	1'15"9
<b>GARDA</b>	3'46"5	2'55"7	2'09"5	1'17"4

**ALLENAMENTO:**

**1000 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1000	800	600	400
<b>ZEROUAL</b>	4'08"7			

Dopo il primo 1000 mt. il lavoro preventivato per **ZEROUAL Warda** è stato interrotto ed è stato sostituito da 10 x 400 rec. 45"

**MARTEDÌ 29/08/06**
**POMERIGGIO**

Si fa notare che il lavoro odierno è stato condotto con condizioni climatiche avverse: forte vento freddo contrario e leggera pioggia.

**CADETTI**
**ALLENAMENTO:**
**1200 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1200	800	600	400
LASIGLIE'	4'29"11	2'52"9	2'02"8	1'15"6
MONTALTO	4'35"8	3'01"5	2'04"0	1'13"0
RAZINE	3'44"1	2'25"5	1'48"3	1'07"6
FORNEA	4'10"5	2'36"9	1'53"5	1'09"3

**ALLENAMENTO:**
**300 + rec. 5' + 400 + rec. 5' + 500 + rec. 5' + 400 + rec. 5' + 300**

	300	400	500	400	300
ROLLAND	45"3	1'04"0	1'21"6	1'02"6	45"3
BIANCHI	45"6		1'23"4		43"2

**ALLIEVI**
**ALLENAMENTO:**
**1200 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1200	800	600	400
TONIOLO	4'04"8	2'36"9	1'52"1	1'03"9
LONGO	3'52"0	2'27"7	1'46"3	1'02"1
PASCAL	4'04"8	2'36"9	1'52"1	1'07"0

**ALLENAMENTO:**
**1500 + rec. 2' + 1200 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1500	1200	800	600	400
GONIN	4'42"7	3'42"3	2'20"7	1'41"9	1'02"8
PRAMAGGIORE	4'43"6	3'43"0	2'19"2	1'41"3	1'03"2
MORO	4'46"6	3'53"0	2'24"4	1'42"5	1'00"4

**ALLENAMENTO:**
**400 + rec. 5' + 500 + rec. 5' + 600 + rec. 5' + 500 + rec. 5' + 400**

	400	500	600	500	400
FORNERO	1'03"0	1'17"0	1'34"8	1'21"5	1'05"6
MOSCA	1'03"0	1'17"0	1'34"3	1'18"0	59"0

**MARTEDÌ 29/08/06**
**POMERIGGIO**

Si fa notare che il lavoro odierno è stato condotto con condizioni climatiche avverse: forte vento freddo contrario e leggera pioggia.

**JUNIOR M**
**ALLENAMENTO:**
**1500 + rec. 2' + 1200 + rec. 3' + 800 + rec. 4' + 600 + rec. 5' + 400**

	1500	1200	800	600	400
<b>CONTRO</b>	4'48"1	3'54"0	2'28"6	1'42"2	1'01"3

**ALLENAMENTO:**
**400 + rec. 5' + 500 + rec. 5' + 600 + rec. 5' + 500 + rec. 5' + 400**

	400	500	600	500	400
<b>TURRONI</b>	1'02"3	1'16"2	1'32"0	1'14"4	58"5
<b>PAVESE</b>	1'02"3	1'16"2	1'32"0	1'17"3	1'03"0
<b>GUIDOTTI</b>	1'03"0	1'16"2	1'32"0	1'15"4	58"8
<b>BACCHETTA</b>	1'03"0	1'16"5	1'32"0	1'15"4	1'01"0
<b>PORTERA</b>	59"6		1'31"9		58"3



**MERCOLEDI' 30/08/06**

**MATTINA**

**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V GAMBA MANDELLI OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Resistenza aerobica: 40' Stretching Addominali e dorsali Allunghi
--	--

**CADETTI**

BIANCHI FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO RAZINE ROLLAND	Resistenza aerobica: 40' Stretching Addominali e dorsali Allunghi
--	--

**ALLIEVE – JUNIOR F**

BEUX CERUTTI COROLLA ET TABÀA FALCO GARDA MERCOL MORANO NEGGIA ROFFINO SCIDÀ VITALIANI ZEROUAL	Resistenza aerobica: 40' Stretching Addominali e dorsali Allunghi
--	--

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA CONTRO FORNERO GONIN GUIDOTTI LONGO VASCHETTI MORO MOSCA PASCAL PAVESE PORTERA PRAMAGGIORE TONIOLO	Resistenza aerobica: 40' Stretching Addominali e dorsali Allunghi
---	--

**MERCOLEDÌ 30/08/06**
**POMERIGGIO**
**CADETTE**

ANSELMO CANE CASTORI FALCO M FALCO V GAMBA MANDELLI OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Progressivo da 30' Lavori per i piedi Tecnica
--	---

**CADETTI**

BIANCHI FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO RAZINE	Progressivo da 30' Lavori per i piedi Tecnica
ROLLAND	Progressivo da 45' - Lavori per i piedi - Tecnica

**ALLIEVE – JUNIOR F**

CERUTTI COROLLA GARDA MERCOL MORANO ROFFINO SCIDÀ VITALIANI ZEROUAL	Progressivo da 40'- 45' Lavori per i piedi Tecnica Allunghi
ET TABÀA FALCO NEGGIA BEUX	Progressivo da 30' Lavori per i piedi Tecnica Allunghi

**ALLIEVI – JUNIOR M**

CONTRO GONIN MORO MOSCA TURRONI PRAMAGGIORE	Progressivo da 50' Lavori per i piedi Tecnica Allunghi
TONIOLO LONGO PASCAL FORNERO BACCHETTA PAVESE	Progressivo da 40' Lavori per i piedi Tecnica Allunghi
PORTERA	Progressivo da 30' - Lavori per i piedi – Tecnica - Allunghi
GUIDOTTI	1 h di corsa al ritmo di 4'00"/Km - Lavori per i piedi - Tecnica - Allunghi

**GIOVEDÌ 31/08/06**

**MATTINA**

**CADETTE**

ANSELMO CASTORI FALCO M FALCO V OLIVERO PASQUOTTO PASTORET RESSICO	Riscaldamento 20' Stretching Es frequenza/ampiezza: 10 x 150
GAMBA	Riscaldamento 20' – Stretching – 1 x 1200 rec.2'+ 1 x 800 Es frequenza/ampiezza: 10 x 150

**ALLENAMENTO:**

**2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>100</b>	<b>300</b>	<b>200</b>	<b>100</b>
<b>MANDELLI</b>	46"1	30"1	14"5	47"5	32"1	15"6

**ELABORAZIONI LAVORO**

	<b>Media 300</b>	<b>Media 200</b>	<b>Media 100</b>	<b>Diff 300</b>	<b>Diff 200</b>	<b>Diff 100</b>
<b>MANDELLI</b>	46"8	31"1	15"1	1.4	2.0	1.1

**ALLENAMENTO:**

**5 x 200 rec. 5' - 6'**

	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>Media 200</b>	<b>Diff 200</b>
<b>CANE</b>	33"	34"	36"	36"	35"	34"8	3.0

**ALLENAMENTO:**

**1 x 1200 rec. 2'+ 1 x 800**

	<b>1200</b>	<b>800</b>
<b>GAMBA</b>	4'30"	3'02"2

**GIOVEDÌ 31/08/06**
**MATTINA**
**CADETTI**

FORNEA LASIGLIÈ MONTALTO	Riscaldamento 20' Stretching Es frequenza/ampiezza: 10 x 150
--------------------------------	--

**ALLENAMENTO:**
**2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	300	200	100	300	200	100
<b>ROLLAND</b>	42''1	28''0	13''6	44''4	29''0	13''7
<b>BIANCHI</b>	44''2	30''6		46''0	25''8	

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 300	Media 200	Media 100	Diff 300	Diff 200	Diff 100
<b>ROLLAND</b>	43''3	28''5	13''65	2.3	1.0	0.1
<b>BIANCHI</b>	45''1	28''2		1.8	4.8	

**ALLENAMENTO:**
**4 x (400 + 300) rec. 1'00'' fra le prove e 3'00'' fra le coppie**

	400	300	400	300	400	300	400	300
<b>RAZINE</b>	1'12''9	50''0	1'09''8	53''7	1'10''7	55''2	1'10''7	54''

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 400	Media 300	Diff 400	Diff 300
<b>RAZINE</b>	1'11''0	53''2	3.1	5.2

**GIOVEDÌ 31/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVE**

MORANO MERCOL VITALIANI	Riscaldamento 30' Stretching Es frequenza/ampiezza: 10 x 150
CERUTTI	Riscaldamento 30' stretching 2 x 1200 rec. 2'30" Es frequenza/ampiezza: 10 x 150
ROFFINO	Resistenza aerobica 50' - Stretching - Allunghi

**ALLENAMENTO:**

**2 x 1200 rec. 2'30"**

	1200	1200	Media 1200	Diff 1200
<b>CERUTTI</b>	4'28"	4'31"	4'29"5	3.0

**ALLENAMENTO:**

**1 x 3000 (11'30") + 4 x (200 in 37" + 300 in 57") rec. 100 mt e 4'00" fra le coppie**

	3000	200	300	200	300	200	300	200	300
<b>SCIDA'</b>	11'07"	34"4	56"	33"6	55"3	32"2	55"5	33"5	52"6

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 200	Media 300	Diff 200	Diff 300
<b>SCIDA'</b>	33"4	54"9	2.2	3.4

**ALLENAMENTO:**

**2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	300	200	100	300	200	100
<b>FALCO</b>	51"6	33"2	14"3	54"3	33"6	14"6
<b>BEUX</b>	48"9	31"8	14"5	50"9	32"9	15"2
<b>NEGGIA</b>	47"4	30"7	14"5	50"4	32"9	15"2
<b>ET TABAA'</b>	50"0	30"9	14"5	50"9	32"9	14"9

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 300	Media 200	Media 100	Diff 300	Diff 200	Diff 100
<b>FALCO</b>	53"0	33"4	14"5	2.7	0.4	0.3
<b>BEUX</b>	49"9	32"4	14"9	2.0	1.1	0.7
<b>NEGGIA</b>	48"9	31"8	14"9	3.0	2.2	0.7
<b>ET TABAA'</b>	50"5	31"9	14"7	0.9	2.0	0.4

**GIOVEDÌ 31/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVI – JUNIOR M**

BACCHETTA FORNERO	Resistenza aerobica 50' - Stretching - Allunghi
GONIN MORO	Riscaldamento 30' - Allunghi - 15 x 200 rec. 30" MEDIA LAVORO DI <b>GONIN Simone: 34"6</b> MEDIA LAVORO DI <b>MORO Matteo: 35"0</b>
GUIDOTTI	Riscaldamento + Mobilità + Slanci + Allunghi in progress. + 5 x 1000 rec. 3'
PORTERA	Riscaldamento + Esercizi con hs + 2 x (2 x 60) rec. 2' – 5' + 1 x 300 rec. 12' + 1 x 200

**ALLENAMENTO:**

**3 x (300 – 200 – 100) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	300	200	100	300	200	100	300	200	100
PASCAL	43"3	29"4	13"7	46"0	31"7	14"4			
PAVESE - J	41"0	26"6	12"1	41"7	27"1	12"7	41"1	28"0	12"5
MOSCA	41"3	26"9	12"5	41"8	27"4	13"2	41"4	29"0	12"5

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 300	Media 200	Media 100	Diff 300	Diff 200	Diff 100
PASCAL	44"7	30"6	14"1	2.7	1.3	0.7
PAVESE - J	41"3	27"2	12"4	0.7	1.4	0.6
MOSCA	41"5	27"8	12"7	0.5	2.1	0.7

**ALLENAMENTO:**

**3 x (300 – 200 – 200) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	300	200	200	300	200	200	300	200	200
CONTRO - J	44"8	29"9	30"0	45"5	29"9	29"6	45"3	29"0	28"1
PRAMAGGIORE	44"8	29"0	30"0	45"3	30"4	29"2	44"9	29"4	29"1
TONIOLO	44"9	31"0	30"4	47"2	31"4	31"5	48"7	31"9	29"7
LONGO	45"3	31"0	30"4	47"2	31"2	31"2	48"1	31"7	29"0

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 300	Media 200	Diff 300	Diff 200
CONTRO - J	45"2	29"4	0.7	1.9
PRAMAGGIORE	45"0	29"5	0.5	1.4
TONIOLO	46"9	31"0	3.8	2.2
LONGO	46"9	30"8	2.8	2.7

**GIOVEDÌ 31/08/06**

**MATTINA**

**ALLIEVI – JUNIOR M**

**ALLENAMENTO:**

**5 x 1000 rec. 3'**

	1000	1000	1000	1000	1000	Media 1000	Diff 1000
<b>GUIDOTTI</b>	2'57"	2'56"	2'58"	2'58"	2'57"	2'57"2	2.0

**ALLENAMENTO:**

**2 x (2 x 60) rec. 2' – 5' + 1 x 300 rec. 12' + 1 x 200**

	60	60	60	60	300	200	Media 60	Diff 60
<b>PORTERA</b>	7"6	7"4	7"3	7"3	38"9	24"6	7"4	0.3

**GIOVEDÌ 31/08/06**

**MATTINA**

**JUNIOR F**

**ALLENAMENTO:**

**2 – 3 x 1200 rec. 2'**

	1200	1200	1200	Media 1200	Diff 1200
<b>GARDA</b>	4'30"	4'35"		4'32"5	5.0
<b>ZEROUAL</b>	4'28"	4'41"	4'40"	4'36"3	12.0

**ALLENAMENTO:**

**2 x (300 – 200 – 100) rec. 3' fra le prove e 6' fra le serie**

	300	200	100	300	200	100
<b>COROLLA</b>	51"0	34"3	14"9	53"1	35"6	

**ELABORAZIONI LAVORO**

	Media 300	Media 200	Media 100	Diff 300	Diff 200	Diff 100
<b>COROLLA</b>	52"1	35"0		2.1	1.3	