

Oggetto: Raduno annuale regionale di prove multiple, Alessandria 26-31/08/2006.

Partecipanti

Uomini

- 1) *E. B. J.*
- 2) *A. M.*
- 3) *D. M.*
- 4) *G. C.*
- 5) *B. M.*

Donne

- 1) *P. C.*
- 2) *D. M.*

Risultati test effettuati :

	L.F.*	T.P.P.P.**	Poli Avanti***	Poli dietro***	30 Mt ****
P. C.	<b>2.54</b> mt 2.44 mt	6.60 mt <b>6.85</b> mt	12.30 mt <b>12.70</b> mt	14.20 mt <b>15.30</b> mt	3'74''- 3'69''- <b>3'61''</b>
D. M.	<b>2.10</b> mt 2.05 mt	<b>5.80</b> mt <b>5.80</b> mt	<b>10.40</b> mt 10.30 mt	<b>08.90</b> mt 08.40 mt	4'53''-4'53''- <b>4'50''</b>
E. B. J	<b>2.68</b> mt 2.50 mt	7.50 mt <b>8.00</b> mt	<b>10.40</b> mt 10.30 mt	09.00 mt <b>09.70</b> mt	// - //- //
A. M	2.62 mt <b>2.65</b> mt	7.70 mt <b>8.20</b> mt	<b>11.90</b> mt 11.80 mt	11.20 mt <b>12.00</b> mt	3'60''- <b>3'55''</b> - //
D. M.	2.44 mt <b>2.48</b> mt	<b>7.70</b> mt 7.54 mt	10.40 mt <b>10.70</b> mt	12.20 mt <b>13.80</b> mt	3'38''-3'35''- <b>3'30''</b>
G. C.	2.75 mt <b>2.77</b> mt	8.20 mt <b>8.45</b> mt	11.70 mt <b>13.30</b> mt	<b>11.80</b> mt 10.80 mt	<b>3'30''</b> -3'30''- 3'38''
B. M.	2.56 mt <b>2.70</b> mt	7.65 mt <b>8.25</b> mt	12.20 mt <b>12.90</b> mt	<b>13.40</b> mt 12.70 mt	// - // - //

\* : Lungo da fermo.

\*\* : Triplo partenza piedi pari.

\*\*\* : Con peso da 5 Kg per gli uomini e di 4 Kg per le donne.

\*\*\*\* : Rilevati con fotocellule dopo 20 mt di lanciato.

Programma di allenamento svolto durante il raduno.

#### Sabato 26

- Hs Pass. 1° -2° - central. dist. gara 5 app. (5+5+5)
- tecn. lungo, stacchi + salti 10 appoggi, 6/7 salti .
- (3 \* 2) \* 60 mt, 5' rec. tra le serie e 4 tra le prove.

#### Lunedì 28

##### MATTINO

- Risc+Strec.
- Mobil. Art.
- 5 hs 91 cm (76 cm donne) a 4/5 piedi passag. 1°-2°- centrali (5+5+5)
- 5 hs 100 cm ( 76 cm donne) 11 pied. passag. 1°-2°- central. (5+5+5)
- Tecn. asta
- Eserc. imitativi su pista curando il movimento di braccia (SX-DX.SX)
- Piccola rincorsa imbucando, curando l'azione delle braccia, sulla sabbia.
- Tec. di giavellotto, curando particolarmente il piazzamento finale.

##### POMERIGGIO

- Risc. Strec.
- Hs bassi a 4/6 piedi passati di corsa ginocchia alte
- Test. Risultati riportati sopra
- Tecn. disco
- 4\* 120 mt rec. 5/6

#### Mercoledì 30

##### MATTINO

- Riscaldamento + strec.

##### POMERIGGIO

- Risc. + Strec
- Tecnica Asta
- Come Martedì Pom.
- Tecn Alto
- Alto da fermo
- Tre appoggi
- Cinque appoggi
- Salti rincorsa completa

#### Domenica 27

##### MATTINO

- Risc. Strec.
- Andature di corsa + Andature di stacco.
- Tecnica di peso
- Imitativi sulla pista
- Poli 10+10+10 (4 -5 Kg)
- POMERIGGIO
- Risc.Strec.
- Andature di alto
- Tecnica di Alto
- Salti 3-5 appoggi - rinc. compl.
- (2\*3)\*80 mt rec.3/6

#### Martedì 29

##### MATTINO

- Tecnica lungo
- 4/5 salti 10 appoggi
- 5/6 salti rincorsa completa
- Test. 30 mt. lanciati (20 mt)
- POMERIGGIO
- Tec. asta
- Sx-Dx-Sx. con 3/5 appoggi
- salti rincorsa completa.

- Hs
- passaggi 1°-2°- centrali
- dist. gara dai blocchi, 2/3 solo primo hs,
- 2/3 solo due hs, 5/6 4 Hs (altezza gara)

#### Giovedì 31

##### MATTINO

- Gare fine raduno.

Sabato 26/08/2006 ha avuto inizio il raduno di prove multiple che avrebbe avuto durata sei giorni, presenti gli atleti sopra elencati che variano dalla categoria cadetti sino ad un secondo anno Juniores.

Il raduno si è svolto come incontro di apprendimento tecnico e non di finalizzazione della condizione fisica dell'atleta, questo dovuto anche al fatto che il tempo da dedicare alla cura tecnica delle diverse specialità non ha permesso di effettuare un lavoro finalizzato anche al miglioramento della condizione fisica, quindi a un solo mero mantenimento.

Claudio QUAZZA  
(e-mail:claudioquazza@libero.it)

Paolo AVERONE