

RADUNI ESTIVI FIDAL PIEMONTE

MONDOVI' - 11 partecipanti
Responsabile tecnico: Milvio Fantoni (velocità)

	Specialità	Cognome	Nome	Società	
1	Velocità	L.	J.	A.T.A.	All.F. B.
2	Velocità	C.	C.	Sisport Fiat	All.L. B.
3	Velocità	R.	F.	Atl. Mondovi	All.M. F.
4	Velocità	S.	M.	Atl. Mondovi	All. G.P.
5	Velocità	M.	D.	Safatletica	
6	Velocità	C.	G.	Atl. Canavesana	All.B. L.
7	Velocità	S.	E.	Safatletica	All.E. L.
8	Velocità	R.	S.	Polisp. Città di Aosta	All. A.V.
9	Velocità	S.	C.	Atl. Sandro Calvesi	All.L.C.
10	Velocità	S.	C.	Safatletica	All.C. L.
11	Velocità	R.	S.	Cus Torino	all.S.A-P.G

PROGETTO GIOVANI TECNICI

C. M. avis Bra
L. C. SAFA

TECNICI SOCIETARI PRESENTI:

G.P. A.MONDOVI'

PROGRAMMA SVOLTO

TESTS:

PEDANA DI BOSCO

	so	scm	scmb
M. D.	42.0-585	55.4-672	60.9-705
S. M.	48.8-631	53.4-660	67.1-740
R. S.	45.2-607	43.0-592	53.6-661
S. E.	45.6-610	50.2-640	59.7-698
R. S.	37.2-551	38.6-561	47.1-620
C.G.	31.1-504	33.4-522	41.7-583
C.C.	40.8-517	46.2-614	49.7-637
L.J.	32.9-518	34.6-531	38.7-562
R.C.	36.1-543	37.6-554	46.4-615
S. C.	37.9-556	38.0-557	50.8-644
S.C.	34.2-528	35. 5-538	42.4-588

BALZI ALTERNATI

	lungo da f.	triplo	quintuplo teorico	quintuplo
M. D.	2,58	7,85	13,34	13,30
S. M.	2,71	7,70	13,09	13,42
R. S.	2,55	7,38	12,54	12,87
S. E.	2,62	7,90	13,43	13,90
R. S.	2,40	7,05	11,98	11,85
C.G.	1,98	5,93	10,08	10,00
C.C.	2,36	6,38	10,85	10,42
L.J.	2,20	6,16	10,47	10,77
R.C.	2,10	6,16	10,47	10,50
S. C.	2,35	7,25	12,25	12,18
S.C.	2,15	6,18	10,54	9,98

SKIP 50 TOCCATE

M. D.	8"75	F.5.714
S. M.	10"07	F.4.965
R. S.	11"28	F.4.432
S. E.	9"53	F.5.246
R. S.	10"26	F.4.873
C.G.	11"28	F.4.432
C.C.	11"60	F.4.310
L.J.	10"35	F.4.830
R.C.	10"51	F.4.766
S. C.	11"46	F.4.363
S.C.	13"33	F.3.730

Mt.30 DA. F. Mt.30 LANC.

M. D.	3"82 -17.0	2"96
S. M.	3"99-17.2	2"87
R. S.	3"96-17.9	3"12
S. E.	3"91-17.2	3"00
R. S.	4"06-18.5	3"15
C.G.	4"30-18.8	3"36
C.C.	4"15-18	3"43
L.J.	4"18-19.1	3"25
R.C.	4"51-19.6	3"68
S. C.	N.E	N.E.
S.C.	4"32-18.8	3"53

Giorno 26 agosto

Pomeriggio:

Riscaldamento: stretching-oscillazioni - addominali 2x15 - 2x30 Mt. corsa laterale, incrociata andature x i piedi: rullata tacco-punta, a gambe tese, ampia etc.

calciata dietro, sotto, skip

4 allunghi sui 60 mt., defaticamento

Giorno 27 agosto

mattino:

Riscaldamento - stretching-corsa laterale(sboccata-bloccata)andature x i piedi - andature generali

pedana di bosco - allunghi sui 60/80 mt

Pomeriggio:

riscaldamento: stretching - oscillazioni

3x60mt marcia-marcia atletica

1x60 rullata ginocchia sbloccate+marcia+marcia atletica

1x40 monoskip - cambio ogni 3 - 1x40 monoskip cambio ogni 5

2 allunghi sui 60 + 3 accelerazioni sui 30 mt.

Prove di corsa:

M.D. **INTERMITTENZA SUI 60 Mt. RECUPERO IN SOUPLESSE REC.8/10/12 3x5**

Cronometrati gli ultimi 10 mt.

7.47(1.02)	7.65(1.09)	7.94(1.05)	8.24(1.22)	7.69(1.18)
7.61(1.17)	7.77(1.13)	7.82(1.02)	7.89(1.19)	7.76(1.15)
7.68(1.10)	7.78(1.20)	7.83(1.23)	7.94(1.18)	7.82(1.11)

3X60 REC.3 R.10+2X80 REC.4 REC.10 1X100 REC.15 1X150

	60	60-60	80	80	100	150
S.M.	6.94(33)	7.17(33)-7"21-33	9"29(41)	9"47(42)	11.75(52)	18.10
R. S.	7.37	7.64(33)-7"63 (33)	10.22(44)	ALLUNGO	ALLUNGO	ALLUNGO
R. F.	7.42(32.5)	7.33(34)-7"37(34)	9"81(45)	9"86(44.5)	12.19(55)	18"75
C. G.	7.58(36)	7"70-7"99 (32)	10.63(47)	10"85(46)	13.00(57)	20"50

2X3X60 REC. 3 REC.10 1X150

C.C.	7.80-3.89-34 7.87-4.12-36 8.00-4.25-34	7.77-4.15-34 7.84-4.17-34 7.90-4.20-36	19"40
L.J.	7.75-4.22-36 7.84-4.18-36 7.85-4.19-35,5	7.78-4.18-36 8.05-4.31-36 7.91-4.37-36	20.21
R. C.	8.05-38 8.23-4.25-36 8.34-4.32-38	8.23-4.24-36 8"37-4.35-38 8.48-4.47-38	21.25
S.C.	7.85-4.14-32	7.88-4.12-32	
S.C.	7.98-4.18-36	7.95-4.28-36	8.52-4.48-36

GIORNO 28 AGOSTO

mattino:

steching-riscaldamento con uso della cordella
 3x15" piedi uniti sul posto - 2x10" impulsi alternati
 2x10mt. In avanzamento - skip sul posto ed in avanzamento
 3x30 in corsa circolare - 2 allunghi sui 60 mt.
 test: balzi alternati
 4 allunghi sui 60/80 mt. stretching.

Pomeriggio:

Riscaldamento -stretching statico
 3x30 mt. rullata rapida ginocchia sbloccate - 2x30 avampiede punta
 2x30 rullata ginocchia bloccate- 2x30 ginocchia bloccate in ampiezza
 2x40 rullata larga passo stacco alternato
 test: 2x 50 tocche di skip
 progressivi sui mt. 80 recupero di passo 8 + 4

M. D. **PROVA SUI 300 37"40**

GIORNO 29 AGOSTO

mattino: Riposo, visita alla Città di Mondovì.

Pomeriggio:

Riscaldamento -stretching statico-slanci
 andature:rullate - marcia e corsa - rullata ginocchia sbloccate marcia
 accelerazioni e allunghi

Prove di corsa:

	300 r. 5	300 r. 5	300 r. 10	300
M. D.	40"91 <small>12"74-14"14-14"03</small>	43"50 <small>15"01-13"48-15"02</small>	42"99 <small>13"33-14"93-14"69</small>	39"58 <small>14"52-12"53-12"53</small>
	120 r.8	150 r.12	150	
S.M.	14"15 <small>11"04</small>	17"77 <small>6"12-5"67-5"96</small>	18"10 <small>6"31-5"64-6"15</small>	forte vento contrario
R. F.	15"03 <small>11"77</small>	19"22 <small>6"75-5"94-6"53</small>	18"96 <small>6"66-6"07-6"27</small>	forte vento contrario
C.G.	16"10 <small>12"81</small>	20"74 <small>13"91-6"83</small>	21"26 <small>7"10-7"20-6"96</small>	forte vento contrario
C.C.	16"12 <small>13"06</small>	20"33 <small>7"00-6"39-6"94</small>	20"19 <small>6"94-6"46-6"79</small>	forte vento contrario
L. J.	15"97 <small>12"86</small>	20"46 <small>7"18-6"41-6"87</small>	20"47 <small>7"19-6"50-6"78</small>	forte vento contrario
S. E.	14"80 <small>11"60</small>	18"36 <small>6"40-5"81-6"15</small>	18"44 <small>6"42-5"85-6"17</small>	forte vento contrario
R.S.	<small>nr.3 allunghi sui 200 rec. 5.</small>			
	28"69	30"80	30"74	28"99

S. C.	33"00	33"92	35"72	33"55
S. C.	32"63	34"94	37"11	38"07

GIORNO 30 AGOSTO

mattino:

Riscaldamento-andature stretching - addominali-dorsali-glutei

Forza: lanci con la palla medica

tecnica di: tirata di schiena-tirata al petto-girata-girata e slancio-strappo

accelerazioni: 3x30 - nr.1 allungo sui 60 - nr. 1 progressivo sui 60

Pomeriggio:

Riscaldamento: corsa e stretching - esercitazioni varie fra gli ostacoli.

accelerazioni: 3x 15 mt. - 2x30 mt.

partenza dai blocchi: tecnica

nr.1 lanciato in progressione partendo dai 100 - cronometrato i 30 lanciati

GIORNO 31 AGOSTO

mattino:

Riscaldamento con uso della cordella - stretching

partenze dai blocchi: 4x10 - 2x20-2x30 - nr. 2 allunghi sui 60 mt.

Pomeriggio:

rientro a casa