

# **Raduno Ariano Irpino**

**Proposte Settori**

**FTR Peppe Ifigenia**

# Settore Velocità Hs

Referenti Amore Ottone tel 3331806901/ Gianluca De Luca tel 32849833 59 Carla Sessa 3478541711  
Collaboratore Peppe Ifigenia 3934944036/3475448339

- Allenamenti specifici da concordare da svolgere :
- Al Pomeriggio il 29 agosto e al pomeriggio del 31 agosto

Ariano Irpino raduno cadetti

28 agosto pomeriggio test salti:

1/2 squat jump

1/2 squat jump cm

1/2 squat jump cm braccia libere

Stiffness test

29 agosto mattina test fotocellule:

50mt (30+10+10)

29 agosto pomeriggio:

Esercitazioni tecnica di corsa

30 agosto mattina:

Blocchi (tecnica di partenza)

30 agosto pomeriggio:

Allunghi progressivi (tecnica di corsa lanciata)

31 agosto mattina:

Esercitazioni propedeutiche per i cambi della staffetta.

# Settore Mezzofondo e Marcia

**Responsabile Massimo Santamaria 3336820786/ Diego Perez 3397721109**

**Collaboratori Angelo Garofalo 3387569970/ Capanna Ilario 3341115383**

- Sabato ore 16,30 allenamento 50 minuti corsa lenta + Esercizi di allungamento + Andature Tecniche + 3 allunghi
- Domenica ore 10,00 30 minuti di corsa + Esercizi di Allungamento + mobilità articolare tra gli ostacoli + esercitazioni di corsa su frequenza e ampiezza
- Domenica ore 16,00 riscaldamento + 1500m+1200+800+600+400m C/i - 1200m+1000+800+600m C/e
- Lunedì Mattina 30 minuti di corsa + Allungamento + Andature Tecniche + 5 allunghi
- Lunedì Pomeriggio 45 minuti di corsa + esercitazioni per il tronco e arti superiori + balzi
- Martedì mattina 20 minuti + tecnica di corsa + passaggio dell'ostacolo
- Martedì Pomeriggio 2 serie di 600m+400+300m Cadetti - 2 serie di 500m+300+200m Cadette
- Per i recuperi ed i tempi delle prove si fa riferimento ai gruppi di lavoro, per il resto ci organizziamo sul campo

# **Settore Salti e Prove Multiple**

**Responsabili Falciano Giuseppe 3382090189/ Scebi Agostino 3806826277**

- Contattare i Tecnici per condividere le indicazioni da seguire durante il raduno

# Settore Lanci

**Responsabili Elio Cannalunga 3333350612/ Cosimo Melchionda 3292009613**

- Contattare i Tecnici per condividere le indicazioni da seguire durante il raduno