

PROGRAMMA RADUNO 13 DICEMBRE 2019

Velocità – ostacoli

Tecnici: Alessandro Brondani – Mara Nespolo – Renata Toffolo

GRUPPO CADETTI/E (16.30-18.30)

Velocità

- Tecnica di accelerazione
- Tecnica di partenza dai blocchi
- Partenze con START
- Prove su 30m con START
- Prove cronometrate su 60m

Ostacoli

- Tecnica di passaggio dell'ostacolo
- Partenze con 1° ostacolo
- Prove su 3 ostacoli con START

GRUPPO ALLIEVI/E (16.30-18.30)

Velocità

- Tecnica di accelerazione
- Tecnica di partenza dai blocchi
- Partenze con START
- Prove su 30m cronometrate
- 2 prove su 60m in corsa ampia
- 2 prove su 60m in corsa frequente

Ostacoli

- Tecnica di passaggio dell'ostacolo
- Partenze con 1° ostacolo
- Prove su 3 ostacoli con START
- Prove su 60m