



*Raduno Estivo 2018*

*Settore Ostacoli*

*FIDAL Piemonte*

**Referente Tecnico Ostacoli:** Gian Luca CAMASCHELLA - [info@camaschella.it](mailto:info@camaschella.it)

**Cantalupa, 26-31 Agosto 2018**

# Cantalupa: Raduno Velocità, Ostacoli e Prove Multiple



# Presenze Ostacolisti

Cognome	Nome	Categoria	Società	Specialità
Cavo	Ludovica	CF	A.S.D. Atletica Serravallese	80hs - 300 hs
Massano	Lucia Maria	CF	Sisport SSD	80hs - 300 hs
Cottino	Micol	CF	Safatletica SSD ARL	80hs - 300 hs
Capobianco	Arianna	AF	Atletica Stronese	100 hs - 400 hs
Selva Bonino	Ines	AF	Atletica Stronese	100 hs
Trisciuglio	Eugenia	JF	Sisport SSD	100 hs - 400 hs
Leone	Raffaele	AM	Atletica Canavesana	110 hs - 400 hs
Adorni	Gabriele	AM	Atletica Sandro Calvesi	110 hs



# Domenica 26/08: Pomeriggio

- Riscaldamento generale
- Mobilizzazione a terra
- Andature tecniche
  - 4 x (20 piano + 40 forte + 20 piano)
    - Recupero 5'
  - 5 x (20 piano + 40 forte + 20 piano)
    - Recupero 5'
  - 4 x (20 piano + 40 forte + 20 piano)



# Lunedì 27/08: Mattino

- Riscaldamento
- Stretching e mobilizzazione
- Andature
- Esercitazioni tecniche con gli ostacoli



# Lunedì 27/08: Pomeriggio

- Riscaldamento generale
- Prove senza ostacoli, diversificate a seconda della categoria e della specialità (recupero 6'):

A	3 x 300
B	300 – 300 – 200
C	300 – 200 – 200
D	3 x 120



# Martedì 28/08: Mattino

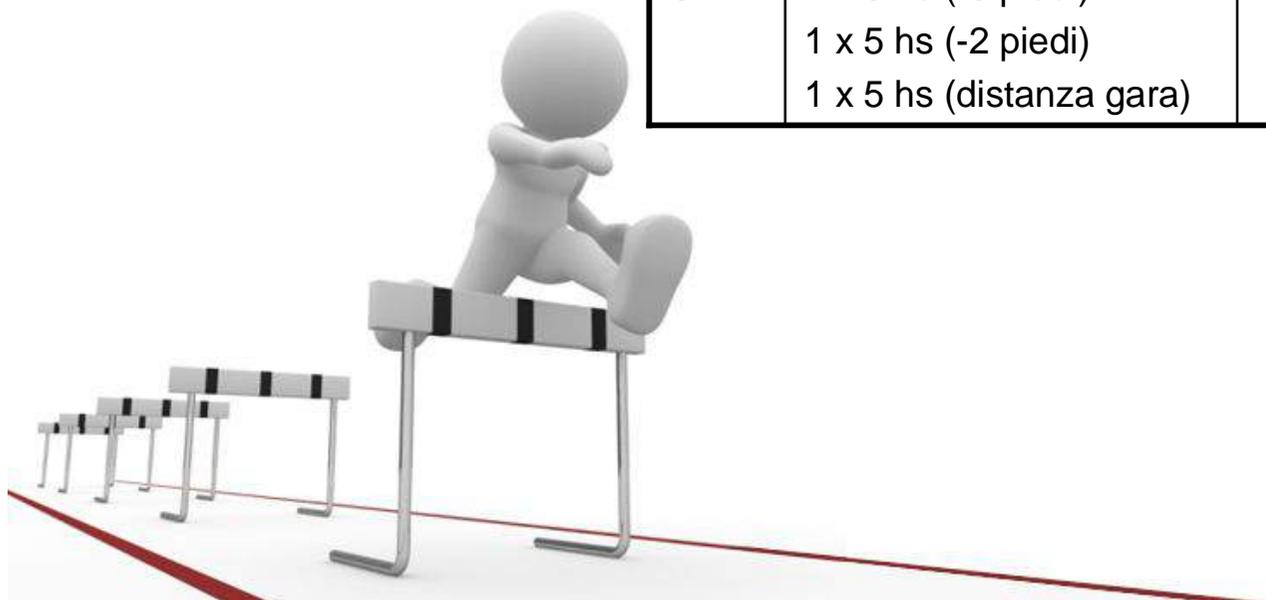
- Riscaldamento generale
- Prove con ostacoli diversificate per categoria e per specialità prediletta.

Ostacoli lunghi

A	4 x 150 hs	Rec 8'
---	------------	--------

Ostacoli corti

B	4 x 5 hs (-3 piedi) 1 x 150 hs (35 m)	Rec 6'
C	4 x 5 hs (-3 piedi) 1 x 5 hs (-2 piedi) 1 x 5 hs (distanza gara)	Rec 6'



# Martedì 28/08: Pomeriggio

- Riscaldamento
- Esercizi di stretching e mobilità a terra ed in piedi
- Core stability
- Insanity entry routine
- 4 x allunghi sull'erba
- Crioterapia



# Mercoledì 29/08: Mattino

- RIPOSO (in piscina)



# Mercoledì 29/08: Pomeriggio

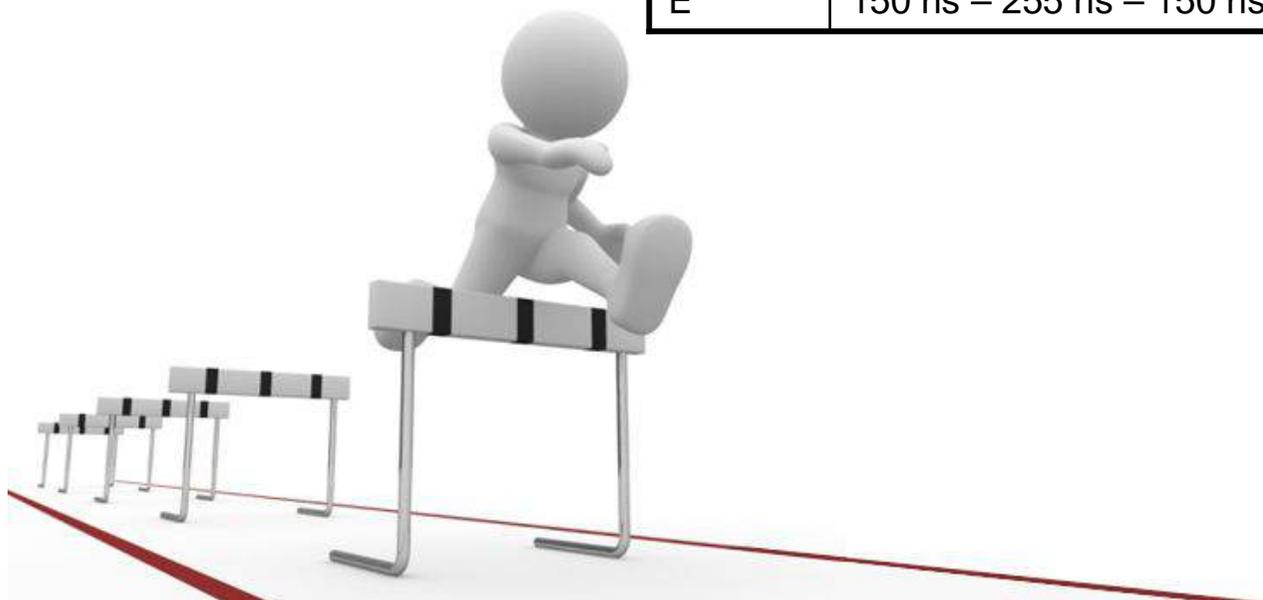
- Riscaldamento
- Mobilità articolare con ostacoli
- Esercitazioni prima gamba, seconda, in mezzo: camminati, rimbalzati, rapidi.
- Passaggi ostacolo con 1 passo
- Passaggi rapidi con 3 passi a 17 e 21 piedi



# Giovedì 30/08: Mattino

- Riscaldamento generale
- Prove con ostacoli lunghi (35 m), diversificate per categoria e propensione

A	3 x 4 hs (partenza dai 300)
B	3 x 150 hs (4 hs)
C	255 hs – 200 hs – 200 hs
D	255 hs – 200 hs – 150 hs
E	150 hs – 255 hs – 150 hs



# Giovedì 30/08: Pomeriggio

- Riscaldamento generale
- Andature
- Partenza dai blocchi con monitoraggio tempi di reazione
- Prove con ostacoli corti (2 hs con altezza e distanza diverse a seconda della categoria) partendo dai blocchi



# Venerdì 31/08: Mattino

- Riscaldamento
- Stretching statico e dinamico
- Andature
- 10 x 50m in allungo



# Conclusioni

Un ringraziamento a tutti gli atleti che hanno partecipato al raduno ed ai tecnici che hanno ritenuto di invitare i propri atleti a partecipare.

Chi fosse interessato a maggiori dettagli o volesse le rilevazioni cronometriche delle prove svolte dal proprio atleta può contattarmi all'indirizzo [info@camaschella.it](mailto:info@camaschella.it)

G.L. Camaschella

