

## Domenica 23

Pomeriggio Attività nel pistino per pioggia

Attivazione + andature tec. corsa + allunghi + es. posturali + addominali e dorsali

## Lunedì 24

Mattino

risc. + stret. + es. mobilità **Ostacoli** a terra e sull'attrezzo

F. 6 hs 0.76 a 4 piedi M. 6 hs 0.84 a 5 piedi

- ✓ 2 x passaggio dx e riunisco
  - ✓ 2 x passaggio sx e riunisco
  - ✓ 2 x cambiando gamba d'attacco
- con chiodate, lavoro sulla frequenza

F. 6 hs 0.76 a 8 piedi M. 6 hs 0.84 a 12 piedi

Pomeriggio Attività nel pistino per pioggia

risc + stret + Es. propriocettivi e potenziamento articolazione tibio-tarsica

Impostazione **Giavellotto**

Es. risc. spalle + andature laterali con attrezzo

## Martedì 25

Mattino

stret. guidato schiena e inguine + andature coordinative arti sup e inf + passo-stacco con modalità varie  
tecnica **Lungo** (arrivo in buca) controllo equilibrio in volo

- ✓ 2 x lungo da fermi
- ✓ piede di stacco avanti, slancio arto libero, arrivo in divaricata
- ✓ idem con altro piede
- ✓ idem con cambio di gamba in volo
- ✓ 5-6 appoggi in decontrazione, stacco, arrivo in divaricata
- ✓ 5-6 appoggi in decontrazione, stacco, arrivo con chiusura

Pomeriggio

Risc. con funicella + tec. corsa mono e alternata

Partenze dai **Blocchi**

Resistenza alla velocità

2x60 r.3' + 5' + 2x80 r. 3' + 5' +

Ce 1x150 Ci/Alice 2x150 r. 5' A/J M 1x150 + 1x300 r. 5'

## Mercoledì 26

Mattino

mobilità a terra per **Salto in Alto** + Preacrobatica + vari tipi di corsa in curva

Salti dorsali da fermi + salti a forbice + Fosbury con 3-4 passi

Pomeriggio

F andature con **Giavellotto** + tecnica ultimi appoggi

M Sensibilizzazione **Disco** + bacchetta sulle spalle: rotazioni successive 180°, rotazioni con bloccaggio, lanci da fermi, con rotazione partenza laterale, rotazione completa

ripetute **Corsa in progressione**, uso questa modalità come test per cercare di capire quale può essere un ritmo giusta da tenere nella prova finale della PM, e negli anni si è dimostrato abbastanza attendibile.

Mi spiego, ipotizzando un tempo di 1'50" nei 600, ho chiesto alle ragazze di fare 2x100 recupero 30" in

27''5 (passo di 1'50'' nei 400) rec. 30'' per cercare il passo da tenere nelle prove successive, quindi 1x200 55'' + 1x400 leggermente sotto 1'50'' + 1x400 tirato rec. Sempre 2'

Le ragazze hanno fatto i 100 e 200 in gruppo dal momento che quel ritmo non creava problemi a nessuna, quindi nei 400 sono partite insieme e poi sgranate, e si sono prese il tempo loro.

Il primo 400 è stato corso in tempi tra 1'38'' e 1'45'', mentre l'ultimo: Boasso 1'09''87, Toso 1'11'' (in linea con il personale di 1'48''9), Momo 1'12'', Tasca 1'13'' (pers 1'50''2), Malano-Morini-Trisciuglio 1'15'', Bersani 1'16'', De Giovanni 1'17''

Per i Cadetti, non sapendo se fanno lavori simili, ho chiesto di fare 2x100 20'' + 1x200 40'' + 1x400 leggermente sotto 1'20'' + 1x400 tirato; per Allievi/J invece dell'ultimo 400 fare 1x600

Hanno deciso di formare 2 gruppi, e nel primo 400 i tempi andavano da 1'08'' a 1'15'' per poi finire con: Favro G 1'08'', Tranchero 1'10'', Mortara 1'12'', Favro S 1'40''1, Carioti 1'39''6

## Giovedì 27

Mattino

Risc funicella + andature in curva + varie modalità di passo-stacco su 30 m. + **Alto** con rincorsa completa

Pomeriggio

Il programma prevedeva giavellotto, ma dopo il risc. abbiamo dovuto interrompere per presenza di squadra di calcio, quindi siamo passati agli **Ostacoli**

es. mobilità a terra e sull'attrezzo

- passaggio 2^ gamba F 6 hs 0.76 4 piedi - M 6 hs 0.84 6 piedi

- passaggio 2^ gamba alternando la gamba con hs sfalsati

- rapidità F 6 hs 0.76 8 piedi - M 6 hs 0.84 12 piedi

Per Ce-Ae-Ci-Ai altezza e distanza gara, J altezza e distanza Ai

- partenza dei blocchi + 1 hs

- partenza + 2 hs

- partenza + 3 hs

## Venerdì 28

Mattino

Risc funicella + stret. con Giavellotto + andature propedeutiche

- Camminare lateralmente lungo il muro con giavellotto impugnato, spalla sx chiusa dx aperta: controllo dei vari segmenti corporei

- idem con passo-impulso e bloccaggio

lanci con 1, 2, 3 incroci e lanci rincorsa completa