



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

OGGETTO: convocazione polo di sviluppo Trento 23 marzo

PROGRAMMA – Attività suddivisa in gruppi gestiti dai diversi tecnici di riferimento: Matteo Pancheri, Elio Bert, GianLuca Piazzola, Fabrizio Pedri, Nicola Piechele.

- **Settore velocità Promesse/Junior:** Riscaldamento, andature tecniche, analisi corsa lanciata tempo volo/contatto, lunghezza/frequenza del passo, potenza lattacida.
- **Settore velocità allievi:** Riscaldamento, esercizi di reattività del piede, andature tecniche per la corsa lanciata, tecnica corsa lanciata e alcuni lanciati (4-5x60) con videoanalisi dei ragazzi più promettenti.
- **400/400hs:** tecnica di corsa, andature tecniche, prove di corsa facile su 100-120 (5-6). Ostacolisti: tecnica passaggio ostacolo, prove su 150mt con ostacoli a diverse distanze.
- **Settore ostacoli:** Riscaldamento, andature tecniche per ostacolisti, esercizi con ostacoli di tecnica e di percezione motoria. Ritmica ostacoli con analisi video dei ragazzi più promettenti.
- **Cadetti:** tecnica di corsa, esercizi caviglie/piedi, andature tecniche per la corsa/ostacoli.

GRUPPO VELOCITA'	
Cavagna Enrico	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Libera Francesco	ATL. VALLI DI NON E SOLE
Veranelli Anna	GS VALSUGANA TRENTINO
Paissan Lorenzo	LAGARINA CRUS TEAM
Ianes Lorenzo	ATLETICA TRENTO
Frizzi Michele	ATLETICA TRENTO
Dallona Gianluca	ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Brunelli Giovanni	ATLETICA ALTO GARDA E LEDRO
Zeni Davide	G.S. VALSUGANA TRENTINO
Endrizzi Marco	ATL. VALLI DI NON E SOLE
Madella Tea	ATLETICA ALTO GARDA E LEDRO
Riccardi Giulia	G.S. TRILACUM
Pedrin Elena	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Santato Kevin	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Venturelli Paolo	ATL. CLARINA



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
COMITATO PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO

GRUPPO OSTACOLI	
Gentilini Alessia	ATLETICA TIONE
Riccardi Mirko	G.S. TRILACUM
Angeli Christian	ATL. VALLI DI NON E SOLE
Coser Gabriele	G.S. TRILACUM
Peretti Arianna	ATL. VALLI DI NON E SOLE
Gobbi Alessandro	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Piazzola Denise	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Zenatti Aurora	LAGARINA CRUS TEAM

GRUPPO VELOCITA'/OSTACOLI	
Larcher Martina	G.S. TRILACUM
Gasperat Alice	ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Demattè Nancy	ATLETICA TRENTO
Palazzini Tommaso	ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Cappelletti Yannick	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA
Moser Stefano	ATLETICA VALLE DI CEMBRA
Rosa Evodi	ATLETICA ALTO GARDA E LEDRO
Antolini Mario	ATLETICA TIONE
Prati Marianna	ATLETICA TRENTO
Carpentari Pietro	U.S. QUERCIA TRENTINGRANA