

INCONTRO DI AGGIORNAMENTO TECNICO SETTORE LANCI

2 DICEMBRE 2018 - STADIO COLBACCHINI

TEMA DELL'INCONTRO

*" L'ORGANIZZAZIONE
DELL'ALLENAMENTO per i GIOVANI
LANCIATORI"*

9.00 - I fattori che determinano le possibilità di prestazione

- Le tappe della crescita
- I principi della supercompensazione
- Le metodologie di allenamento per lo sviluppo delle capacità più adatti ai giovani
- Organizzazione e programmazione dell'allenamento
- Indicazioni per la distribuzione dei mezzi di allenamento nell'arco dell'anno e in base all'età

11,00/11,15 DIBATTITO - TAVOLA ROTONDA