

BERGAMO 25/26 OTTOBRE
CAMPO CONI E PALAZZO CONI
RADUNO REGIONALE JUNIORES/PROMESSE

Nell'ambito del raduno juniores/promesse che si svolgerà da sabato 25 ottobre pomeriggio a domenica 26 pomeriggio si alterneranno sessioni di esercitazioni tecnico pratiche con Seminari vari in diverse discipline.

Le esercitazioni tecnico pratiche si svolgeranno al campo CONI(impianto indoor in caso di avverse condizioni atmosferiche), quelle teoriche al Palazzo CONI.

INTERVENTI

SABATO 25/10 ore 18,00/20,00

Roverato Renzo :Indicazioni metodologiche per la stesura della programmazione annuale di un giovane lanciatore di martello con particolare attenzione alla scelta dei principali mezzi di allenamento per la tecnica e la forza speciale

SABATO 25/10 ore 18,00/20,00

Calcini Riccardo: - Considerazioni sui migliori multiplisti giovani stranieri
- Proposte di programmazione per juniores nelle prove multiple

SABATO 25/10 ore 20,30/22,30

Gramola Rossella: da cadetta a.....4'05" – evoluzione del lavoro di Federica Del Buono

SABATO 25/10 ore 20,30/22,30

De Luca Vincenzo: proposte di programmazione per velocisti e ostacolisti juniores

DOMENICA 26/10 ore 09,30/12,30

Orsini Raimondo: - confronto di alcuni dati fra Daniele Greco e Jonathan Edwards
- evoluzione di un atleta di élite dalla categoria cadetti a quella assoluta
- analisi di microcicli tipo per ogni ciclo funzionale