

**PROGRAMMA RADUNO 29 NOVEMBRE 2019**  
**Velocità – ostacoli**

Tecnici: Alessandro Brondani – Mara Nespolo – Renata Toffolo

**GRUPPO CADETTI/E (15.00-17.00)**

- Riscaldamento guidato generico abbinando elementi coordinativi
- Andature preatletiche ed esercizi coordinativi con l'utilizzo della funicella
- Tecnica di corsa
- Esercitazioni di corsa ampia e frequente con utilizzo di spugne e/o conetti

**GRUPPO ALLIEVI/E (17.00-19.00)**

- Riscaldamento e andature guidate
- Esercitazioni coordinative con l'utilizzo della funicella
- Tecnica di balzi
- Esercitazioni di corsa ampia e frequente