

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

Trieste, 10 febbraio 2020
Prot. n. 236/20/12STP/GI

Alle Società
(da consegnare ad atleti e tecnici)
e p.c. Al Presidente del C.R. del F.V.G.
Ai Comitati Provinciali
Ai Fiduciari Tecnici Provinciali
VIA E-MAIL

Oggetto: Convocazione raduno regionale VELOCITÀ e OSTACOLI.
Udine – Palaindoor O. Bernes, SABATO 15 FEBBRAIO 2020

Ho il piacere di comunicare che gli atleti sottoelencati sono invitati a partecipare al raduno relativo all'Attività Regionale che si svolgerà a Udine sabato 15 Febbraio 2020 presso il Palaindoor O. Bernes. Ai raduni sono invitati anche i tecnici personali.

Si chiede di prendere attenta visione dell'orario: **ritrovo ore 15:30 e fine raduno ore 18:00**

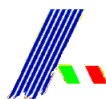
Per questioni organizzative si chiede, possibilmente, di confermare la partecipazione degli atleti e di comunicare i nominativi dei tecnici interessati a partecipare inviando un SMS/WhatsApp al responsabile Tecnico del raduno al n° 333-2432272 mandando una mail a alessandrobrondani71@gmail.com

Si chiede agli atleti di comunicare se nelle settimane o giorni precedenti il raduno sono stati sospesi gli allenamenti o se sono reduci da infortuni.

Si raccomanda alle Società di verificare l'avvenuta conferma da parte dei rispettivi atleti e tecnici.

Cordialmente.

Il Fiduciario Tecnico Regionale
Paolo Camossi



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Friuli Venezia Giulia

UDINE 15 FEBBRAIO 2020

VELOCITÀ OSTACOLI

Ore 15.30

Cadetti		Cadette	
BONTEMPI DI ROCCASPADA ALESSANDRO	TS100	BAZZARA SOFIA	GO086
COMARIN DAVIDE	GO086	BELTRAMINI ALICE	UD031
DA DALT ANDREA	GO050	FALCON SILVIA	PN002
DE MARTIN LORENZO	TS100	FRACASTORO JENNIFER	UD031
DOMI DEVIDSON	PN024	GIORDANI ELISA	UD030
GIJKA EDMOND	UD030	GIRARDI GIOVANNA	TS087
GIOVANNINI THOMAS UMBERTO	PN088	GRIO CHIARA	TS099
MANFRINI MORGAN	GO086	MENON ROSA LUIGIA	GO086
MORAS ANDREA	PN049	PAGNUCCO VERONICA	PN025
POLLICINA LORENZO	PN049	RAZEM SARA	TS100
TOMMASI NICOLA	PN039	RINALDI REBECCA	PN039
TURRIN NIRAJ	PN028	SPANGHERO MARTINA	GO047
		VATTOLO BEATRICE	UD030

Responsabile tecnico raduno: ALESSANDRO BRONDANI, MARA NESPOLO, RENATA TOFFOLO

Programma d'allenamento:

Riscaldamento gruppo unito con esercizi coordinativi e andature varie

Successivamente a gruppi separati:

Gruppo velocità:

- Tecnica di corsa
- Tecnica di partenza dai blocchi
- Partenze con start
- Prove cronometrate su 30m

Gruppo ostacoli

- Tecnica di passaggio dell'ostacolo con esercizi analitici e globali
- Passaggi con distanza ridotta
- Prove dai blocchi su 3 Hs