



Il comitato provinciale di Udine in accordo con la struttura tecnica regionale, con il Patrocinio del Comune di Povoletto e con la collaborazione della APD Libertas Grions del Torre e Remanzacco, organizza:

RADUNO PROVINCIALE DI CROSS

Il raduno è indirizzato alle categorie **Ragazzi e Cadetti femminili e maschili** iscritti alle Società della Provincia di UDINE

il 12/02/2023 a Salt di Povoletto presso il parco al Torre.

Programma (in caso di pioggia il raduno sarà annullato):

RAGAZZI		CADETTI	
Ore 10:00	Ritrovo	Ore 10:00	Ritrovo
Ore 10:10	Riscaldamento nei prati del Parco	Ore 10:10	Riscaldamento su strada sterrata nei dintorni (circa 3 km)
Ore 10:30	andature ed esercitazioni tecniche nel prato	Ore 10:40	andature ed esercitazioni tecniche nel prato
Ore 11:00	Circuiti tecnico-condizionali con elementi dei cross: cambi di direzione, saliscendi, terreni differenti	Ore 11:10	Esercitazioni tecnico-pratiche: - Salite, discese e dossi - Partenze di massa e cambi di direzione
Ore 11:40	Staffetta finale a squadre su circuito cross (circa 200 m)	Ore 11:40	Allenamento di gruppo: ripetute sui 300 m su circuito cross*
Ore 12:00	Termine raduno (con te e biscotti offerti dalla locale pro-loco)	Ore 12:20	Termine raduno (con te e biscotti offerti dalla locale pro-loco)

*Allenamento di gruppo Cadetti: le ripetute saranno svolte in gruppo (un gruppo o due gruppi a seconda del numero degli atleti) con una partenza ogni 4 minuti. Nei 4 minuti, quindi, è compreso il tempo di percorrenza (circa 1 minuto, e il recupero circa 3 minuti).

Per i cadetti sono previsti 8 x 300 m, per le cadette 6 x 300 m (il numero può comunque essere concordato con i tecnici personali).

Si prega di dare gentile conferma della partecipazione per una migliore organizzazione del raduno entro domenica 5 febbraio, iscrivendosi al seguente link:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GLIE9wdi0B0AQ8ja19mJPkxYJtuQ8ktnQY66EO64Pys/edit?usp=sharing>

I tecnici personali sono invitati a partecipare insieme agli atleti.