

FIDAL CAMPANIA - RADUNO ESTIVO CADETTI

San Gregorio Magno 28/29 luglio 2026

SETTORE	Velocità	Mezzofondo e Marcia	Ostacoli	Salti e PM	Lanci
GARE	m80-300 N4+2	m2000-1200st-1000 3/5k N8	m80/100hs-300hs N4	lungo/alto/asta Triplo N8	peso/disco Martello/giave N8
ATLETI	Abbandonolo/Bifulco Gravante/Memoli/Petagna/Brunetti Castiello/Della Contrada/ Di Caterina/Luongo Lo calzo/Caputo/Cipriani/Zeno	Ciccarelli Giannotti/Lauro Cavaliere/ Ricci/Vogna Di Michele/Lustrino/ Ruberto/Ruggiero/Scrima Apicella/Iorio/Capaccio	Franza/Bruno/Di Pinto Cirillo	Rossi Mazza/Notaro/Romano Contraffatto/Cozza/Massanova/Sac comanno/Schiavone Aiello	Eghosa Strino Mancini Schettino De Chiara/ Del Prete/Robustelli
I ALLENAMENTO venerdì mattina ORE 10.30	tecnica di corsa (postura, appoggi, azione di braccia e ginocchia). Sviluppare la rapidità di frequenza e la capacità di accelerazione	Andature generali Tecnica di corsa cambi di ritmo	Esercitazioni tecniche manualità cambi a settori unificati velocità ostacoli	lungo/triplo: Esercitazioni tecniche e rincorse brevi alto: salti completi	Policoncorrenza Andature tecniche lanci.
II ALLENAMENTO venerdì pomeriggio ORE 17.00	resistenza alla velocità su distanze brevi (60–150 m)	Lavoro misto Pot. Aerob/latt CI: 2x800+2x600+4x300m CE:1x800+2x600+4x300m	Ostacoli partenze dai blocchi e allenamento di frequenza con barriere a distanze piu corte	lungo/triplo: esercitazione speciale di gruppo: balzi alto:andature tecniche speciali. Stacchi specialistici sui gradoni	Forza con sovraccarico. Tecnica e lanci completi.
III ALLENAMENTO sabato mattina ORE 10.00	Consolidare una corretta tecnica di partenza dai blocchi	Forza Espl./elastica con hs prove di sintesi(500/600)	Gruppo unico con velocità Esercitazioni staffette e prove correlate	lungo/triplo: Andature tecniche e rincorse alto: Salti completi	Riscaldamento pregara Simulazione gara lanci completi misurati.