



FEDERAZIONE ITALIANA  
DI ATLETICA LEGGERA

**Comitato Regionale PUGLIA**

Per ottimizzare i tempi del raduno, visti i numeri previsti, si comunica l'orario analitico del programma del raduno, compreso la divisione tra i gruppi di specialità, necessaria per lo svolgimento dei test di valutazione funzionale.

<b>RADUNO LANCI</b>		
	<b>26-mar-23</b>	<b>Molfetta, Stadio Cozzoli</b>
<b>PROGRAMMA ORARIO ANALITICO</b>		
<b>RITROVO atleti e tecnici</b>	09:15	Presentazione del raduno
<b>TEST LAB</b>	<b>9:45 - 11:15</b>	<b>GIAVELLOTTO - MARTELLO</b>
ALLENAMENTO TECNICO	9:45 - 11:15	PESO - DISCO
<b>TEST LAB</b>	<b>11:15 - 12:45</b>	<b>PESO - DISCO</b>
ALLENAMENTO TECNICO	11:15 - 12:45	GIAVELLOTTO - MARTELLO
<i>PAUSA PRANZO</i>	<i>13:00 - 15:00</i>	
ALLENAMENTO TECNICO	15:00 - 17:00	<i>PESO-DISCO-GIAVELLOTTO-MARTELLO</i>
<b>ANALISI TEST</b>	<b>17:00 - 18:00</b>	<i>Tecnici personali</i>

Il responsabile settore lanci Puglia  
**Gaetano Dipace**



**Fidal Puglia**  
Settore Lanci