

Raduno estivo FIDAL Campania 2025, Agropoli 31 agosto e 1° settembre

31 Agosto

Orario	Attività
--------	----------

09:00 – 10:30	Riunione regionale cadetti
---------------	----------------------------

10.00	START RADUNO: Accoglienza e registrazione
-------	--

10:30 – 12:30	Sessione di allenamento mattutina
---------------	-----------------------------------

13:30 – 14:30	Pranzo
---------------	--------

15:30 – 16:00	Riunione informativa atleti e tecnici
---------------	---------------------------------------

17:00 – 19:00	Sessione di allenamento pomeridiana
---------------	-------------------------------------

20:00 – 21:00	Cena
---------------	------

21:00 – 21:30	Riunione informativa atleti e tecnici
---------------	---------------------------------------

1° settembre

Orario	Attività
--------	----------

08:00 – 09:00	Colazione
---------------	-----------

09:30 – 12:00	Sessione di allenamento mattutina
---------------	-----------------------------------

13:00 – 14:00	Pranzo
---------------	--------

14:30 – 15:30	Riunione informativa atleti e tecnici
---------------	---------------------------------------

16:00 – 18:00	Sessione di allenamento pomeridiana
---------------	-------------------------------------

19:00 – 20:00	Pizza
---------------	-------

20:30	Saluti e partenza
-------	-------------------

FIDAL CAMPANIA - RADUNO ESTIVO CADETTI

Agropoli 31/8 -1/9

SETTORE TECNICO Caputo - Gambino - Sessa	Velocità Bellotti	Mezzofondo e Marcia Santamaria - Lerro - Perez	Ostacoli Agrillo	Salti e PM Chierchia-Gargano-Scebi	Lanci Cannalunga-Melchionda-Zagaria
I ALLENAMENTO domenica mattina ORE 10.30	tecnica di corsa specifica prova test (60 - 200) prove correlate	Andature specifiche (piede) aspetti tattici Esercitazioni ritmiche	Andature specifiche (piede) la partenza dai blocchi Esercitazioni ritmiche	Andature specifiche (piede) Hs: passaggi e balzi specifici; Esercitazioni ritmiche fra hs bassi	Andature specifiche (piede) Didattica e tecnica delle principali esercitazioni generali con sovraccarico aai/aass
II ALLENAMENTO domenica pomeriggio ORE 17.00	Andature specifiche (piede) la partenza dai blocchi Esercitazioni ritmiche brevi	tecnica di corsa specifica prova Test prove correlate	tecnica di corsa specifica prova test (60 - 200) prove correlate	tecnica individuale con rincorsa adeguata al momento personale di preparazione (riprese tecniche)	tecnica individuale adeguata al momento personale di preparazione (riprese tecniche)
III ALLENAMENTO lunedì mattina ORE 9.30	propriocezione e coordinazione la staffetta	mobilità fra hs tonificazione core esercitazioni di forza specifiche Esercitazioni ritmiche	mobilità e tonificazione core tecnica analitica: attacco e aass Esercitazioni ritmiche fra hs bassi/lunghi	mobilità e tonificazione core Didattica e tecnica del balzo/stacco esercitazioni ritmiche del balzo/stacco	Andature specifiche (anca) Didattica e tecnica delle principali esercitazioni speciali con sovraccarico aai/aass
IV ALLENAMENTO lunedì pomeriggio ORE 16.00	mobilità e tonificazione core il lanciato Esercitazioni ritmiche lunghe	propriocezione e coordinazione il ritmo gara prove ripetute lunghe	propriocezione e coordinazione tec. Analitica: svincolo e corsa Esercitazioni ritmiche fra hs alti/vicini	tecnica di corsa specifica la rincorsa breve e lunga	propriocezione e coordinazione tecnica analitica di rotazione giri/rincorse