



FEDERAZIONE ITALIANA DI
ATLETICA LEGGERA

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 Cannalonga-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 aaII/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	proprioceuzione 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 aaII/aass
IV ALLENAMENTO lunedì pomeriggio ORE 16.00	mobilità e tonificazione core il lanciato Esercitazioni ritmiche lunghe	proprioceuzione e coordinazione il ritmo gara prove ripetute lunghe	proprioceuzione e coordinazione tec. Analitica: svincolo e corsa Esercitazioni ritmiche fra hs alti/vicini	tecnica di corsa specifica la rincorsa breve e lunga	proprioceuzione e coordinazione tecnica analitica di rotazione giri/rincorse