

Raduno Tecnico – Programma e Organizzazione

Categorie coinvolte:

- **Ragazzi/e:** saranno suddivisi in gruppi di lavoro e si alterneranno nelle varie discipline:
 - corsa: a) velocità e ostacoli; b) mezzofondo e marcia
 - salti
 - lanci
 - **Atleti nati dal 2004 al 2010:** effettueranno i test classici all'**Ergo Jump**.
-

Programma orario

Orario	Attività
---------------	-----------------

09:00	Ritrovo dei partecipanti
09:15	Riunione programmatica con i tecnici
09:45	Inizio raduno – test e prima turnazione
10:30	Seconda turnazione
11:15	Terza turnazione
12:15	Termine del raduno