

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 |