

Proposta di pianificazione 2009 – 2010, stagione invernale
--

1. Raduno 21/22 novembre 2009

		Attività	Chi
Sabato 21.11	9.30-12.00	Allenamento 1: Potenza aerobica <ul style="list-style-type: none"> - riscaldamento in comune - lavoro differenziato tra veloce e prolungato di potenza aerobica con prove di 2000 fino a 1000 metri a pausa corta - defaticamento 	Andrea, Cori
	13.45-14.45	Discussione: <ul style="list-style-type: none"> - impostazione e pianificazione del periodo invernale - interesse per test di valutazione, uso del test - disponibilità e interesse per un allenamento collegiale in gennaio 	Andrea, Cori
	15.15-17.150	Allenamento2: Fondo lento (40-60min) Tecnica di corsa Ev. alcune esercitazioni di forza	Andrea, Cori
Domenica 7.12	9.30-11.30	Allenamento 3: Riscaldamento in comune Salite (60m - 100m) a pausa corta eseguite in gruppo con variazioni di ampiezza. Defaticamento e conclusione dei lavori	Cori, Giancarlo (ev. Andrea)

2. Test Conconi e/o lattato

Si propone agli interessati lo svolgimento a Chiasso di un test “conconi” o “piramidale con lattato”, secondo richiesta specifica dell’atleta. Data: da finalizzare nel raduno del 21/22 novembre

3. Allenamento collegiale nel periodo competitivo invernale

Si propone un allenamento collegiale di settore nel fine settimana del 16/17 gennaio oppure in alternativa il 30/31 gennaio.

4. Attività primaverile

Da definire.