

ALLEGATO 2

	<i>Lunedì</i>	<i>Martedì</i>	<i>Mercoledì</i>	<i>Giovedì</i>	<i>Venerdì</i>
16-16.30	Ragazzi- parte generale		esordienti	CAJ - generale	esordienti
16.30-17.00	Ragazzi-ostacoli	CAJ - generale	esordienti	CAJ - salti gruppo in autonomia altri	esordienti
17.00-17.30	Ragazzi-alto gruppo 1 - asta gruppo 2	CAJ - mezzofondo	esordienti	CAJ - salti gruppo in autonomia altri	esordienti
17.30-18.00	CAJ - generale	CAJ - mezzofondo	Ragazzi- parte generale	Ragazzi- parte generale	CAJ - generale
18-18.30	CAJ - ostacoli	CAJ - forza	Ragazzi- mezzofondo	Ragazzi-velocità	CAJ - lanci gruppo in autonomia altri
18.30-19	CAJ - Velocità		Ragazzi- peso gruppo 1 - vortex/giavellotto gruppo 2	Ragazzi-lungo (triplo)	CAJ - lanci gruppo in autonomia altri

CAD-AL-JUN

GRUPPO SOLO MEZZOFONDO in autonomia giovedì e venerdì

SALTI

ALTO gruppo > 145 gruppo > 125 < 145

LUNGO una settimana in autonomia mentre un gruppo si allena nell'alto

TRIPLO abbinare ad allenamento lungo

ASTA una volta ogni tre settimane introdurre esercizi propedeutici

LANCI parte generale per tutti utile come potenziamento parte alta - alternare settimanalmente peso-giavellotto- disco per PM - una volta ogni 4 settimane fare esercitazioni di martello

RAGAZZI

ALTO/ASTA se due tecnici così altrimenti un gruppo alto e uno in autonomia lanci - alternando settimane

PESO-VORTEX/GIAVELLOTTO: gruppo in autonomia ovviamente solo vortex

LANCI introdurre ogni tre settimane una seduta di disco alternata a una di martello