



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

Attività Tecnica Regionale

Sabato 2 Dicembre h15.30 - Raduno regionale Velocità

Stadio Ridolfi - Firenze

Sono invitati a questo raduno gli atleti individuati dal Responsabile di Settore Fabio Quilici (vedi allegato 1) accompagnati dal proprio allenatore ed è apprezzata anche la partecipazione anche di altri tecnici interessati all'iniziativa. In allegato il programma tecnico del Raduno.

Domenica 3 Dicembre h 9.00 - Raduno regionale Mezzofondo

Centro Coni - Tirrenia

Sono invitati tutti i tecnici interessati e tutti gli atleti delle categorie Juniores, Promesse e Assoluti Maschili e Femminili; per le categorie Allievi/e e Cadetti/e il Responsabile di Settore Prof. Enrico Carelli ha individuato gli atleti indicati nell'allegato 2.

Tutti gli atleti dovranno essere accompagnati dal proprio allenatore
Si evidenzia che ci saranno disagi derivanti dall'indisponibilità degli spogliatoi
causa lavori di ristrutturazione degli stessi.

Programma tecnico: allenamento di potenza aerobica su percorso da campestre



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

ALLEGATO 1

Elenco convocati raduno velocità 2 Dicembre Stadio Ridolfi Firenze

Cognome	Nome	Anno	C.S.	Denominazione
BERTI	Francesca	1992	LI038	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
MAZZIERI	Silvia	1993	SI043	ULIVETO UISP ATLETICA SIENA
NISTRI	Silvia	1992	FI026	UISP PROSPORT SCANDICCI
SIRAGUSA	Irene	1993	SI047	POL.OLIMPIA COLLE VAL D'ELSA
TORCHIA	Sofia Deanna	1993	LU103	G.S. ORECCHIELLA GARFAGNANA
VISIBELLI	Anna	1993	AR053	ALGA Atl. Arezzo
FIORINDI	Camilla	1991	FI002	ATL.ASICS FIRENZE MARATHON
FONTANA	Eva	1990	LU102	CENTRO GIOVANI CALCIATORI
PAZZAGLI	Chiara	1991	LI038	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
FRANCINI	Lisa	1989	FI007	TOSCANA ATL.EMPOLI
MONTAGNANI	Debora	1990	SI361	ATLETICA 2005
POLLASTRI	Anna	1989	FI007	TOSCANA ATL.EMPOLI
BIAGIONI	Mattia	1993	MS064	JAKY TECH ATL.MASSA CARRARA
BAINI	Edoardo	1990	SI043	ULIVETO UISP ATLETICA SIENA
BUONCUNTO	Letizio	1991	PI071	ATL. CUS PISA
CIGNONI	Andrea	1990	LI038	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
FERRANTI	Andrea	1990	LU100	ATL. VIRTUS CR LUCCA
MARSILI	Massimo	1991	PI071	ATL. CUS PISA
MEUCCI	Saverio	1991	PO149	ATLETICA LEGGERA PRATO
NERI	Yuri	1991	PT117	ATL. MONSUMMANESE
PALLA	Igor	1990	LI036	ATLETICA LIVORNO
SABATINI	Marco	1990	PT117	ATL. MONSUMMANESE
PASHAJ	Klidi	1989	SI361	ATLETICA 2005



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

PROGRAMMA DI MASSIMA

Durata prevista 2h30'

RISCALDAMENTO

Corsa **10'** quindi un mix di esercitazioni con la seguente modalità di esecuzione:

- Stretching (non più di due/tre consecutivi)
- mobilità oscillazioni e slanci vari (**con cavigliere**) almeno 4 tipi diversi (in due gruppi)
- saltelli con cordicella a ginocchio bloccato, almeno 120 tocchi in totale (in due gruppi)
- esercizi a terra degli ostacolisti, almeno 3-4 tipi (in due gruppi)
- tibiali anteriori (almeno 2 serie di 40 tocchi)

Concludere con 4 allunghi in pista al ritorno marcia **per almeno 50 metri**: dispari rapida a passo breve, pari passo marcatamente più lungo con ricerca della diagonalizzazione delle anche.

Eeguire per due volte le seguenti esercitazioni

- 60 tocchi di skip con cavigliere
- 10 balzi a rana con misurazione distanza raggiunta
- 60 occhi di calciata sotto con cavigliere
- corsa calciata avanti a gambe tese per 40 metri quindi calciata sotto e corsa rapida
- 20 tocchi di skip rapido
- 10 balzi da pos. divaricata a gambe rigide con scambio e leggero avanzamento
- sprint di 20 metri
- 10 balzi successivi destro con cavigliere nel primo giro e senza nel secondo, con misurazione distanza raggiunta
- 10 balzi successivi sinistro con cavigliere nel primo giro e senza nel secondo, con misurazione distanza raggiunta
- 12 balzi sul posto con raccolta al petto
- Esercizi di compenso per ischio crurali con cavigliere 2x(15 Dx + 15 SX)

Nota: per facilitare la misurazione gli atleti salteranno in corsie in cui sono stati predisposti appositi segnali ogni 50 cm.

Al termine

4 sprint di 20 metri

4 variazioni di velocità (8 passi in accelerazioni + 8 con leggera decelerazione) su 100 metri rec.8' . Cadette/cadetti 1983 su 80 metri.

Pausa ulteriore 8 minuti (totale 15') quindi 2x500 rec. 6' tempo 80% del massimale. (Esempio atleta da 1'25"0 corre in 1'46"0).

Materiale richiesto: funicella da salto individuale e cavigliere da Kg 0,500 o 1,000



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Toscano

ALLEGATO 2

Elenco convocati raduno mezzofondo 3 Dicembre Centro CONI Tirrenia

2:59.05	SOLDANI Federica	91	POLISPORTIVA AURORA
3:05.6	CONTE Jessica	92	ATL. MONSUMMANESE
3:10.1	RUGGERI Laura	91	ATLETICA LEGGERA PRATO
3:12.3	AMMANNATI Bianca	91	ATL. SESTESE FEMMINILE
3:13.33	RUFFINI Sonia	92	JAKY TECH ATL.MASSA CARRARA
3:13.8	AUTUNNALI Barbara	92	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
3:14.2	EL AOUFY Khadija	92	U.S. ROBERTO COLZI
3:16.7	GARZELLA Ambra	91	JAKY-TECH ATLETICA CASCINA
3:17.6	CASTELLANI Cristina	92	ATL.ASICS FIRENZE MARATHON
2:42.3	GIACHI Francesco	91	ATL. FUCECCHIO
2:43.78	MENICI Flavio	92	ATLETICA LIVORNO
2:46.33	RAGOSTA Matteo	92	ATL.SESTESE
2:48.0	MANGANELLO Gianni	91	ATLETICA LEGGERA PRATO
2:48.7	GIACOMINI Lorenzo	92	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
6:15.7	CARDONE Jacopo	91	LIBERTAS ATL.VALDELSA
6:15.77	VERONA Giacomo	92	ATL.PIETRASANTA VERSILIA
3:05.7	DANIELSEN Ann Caroline	93	ATL.ASICS FIRENZE MARATHON
3:20.0	DE MASI Sofia	93	M. PELLEGRINI BANCA MAREMMA
3:22.9	VITALE Linda	93	ATL. CAMPI UNIVERSO SPORT
3:01.7	RAFFAETA' Gabriele	93	A. ATL. CAMAIORE
3:04.3	DEL SERE Francesco	93	ATL.SESTESE
3:07.6	D'ADDEZIO Michele	93	CIRCOLO GIOVANILE SOLVAY