FEDERAZIONE ITALIANA HOCKEY E PATTINAGGIO
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

COMUNICAZIONE PER GLI ALLENATORI DELLE SOCIETA' LOMBARDE

Oggetto : RADUNO cat. A-J-S del 14 febbraio 2015 a Cassano D'Adda.

In riferimento al raduno tecnico in oggetto, promosso dal settore tecnico FIHP, ed in funzione dell'imminente appuntamento agonistico : Campionati Italiani Indoor a Novara, si comunica che detto raduno cercherà di inserirsi armonicamente nella programmazione tecnica dei convocati.

L'allenamento si svolgerà su strada liscia .

Durante il Raduno Tecnico, tutti gli atleti fondisti e velocisti lavoreranno insieme, suddividendo i maschi dalle femmine, secondo il presente programma :

- Riscaldamento a secco: corsa leggera 10', Skpis coordinativi, simulativi a secco, stretching (30' circa)
- Riscaldamento sul mezzo suddivisi maschi e femmine : 10' .
- Prove di fondo lento e costante: **tutte le categorie Femminili insieme** :
  mt. 5000 (J/S) mt. 3000 (A), microRecup. 10' x 3 ripetute .
  Idem per la **Cat. Maschili**, separate dalle femminili.
- Prove lanciate di accelerazioni individuali e di gruppo suddivisi per categorie : mt. 100 m.R. 2' x 5 ripetute in curva + mt. 100 m.R. 2' x 5 ripetute in rettilineo.
- Prove spinta gara americana a squadre
- Defaticamento sul mezzo
- Stretching a secco
- In caso di avverse condizioni meteo il raduno sarà rinviato a nuova data.

Grazie per l'attenzione.

FIHP - CRL

Via Piranesi, 46 – 20137 – MILANO
Tel. 0270104394 – Fax 0270123417
Mail : cr.lombardia@fihp.org
www.fihplombardia.org

Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal Coni