

PROGRAMMA SINTETICO RADUNO NAZIONALE GIOVANILE BOULDER (2-3 dicembre 2023)

ORARI GENERALI

- Inizio raduno Sab 2 ore 10.00
- Fine raduno Dom 3 ore 17.00

ORARI NEL DETTAGLIO

SABATO 2 – tutti (31 atleti)	
<ul style="list-style-type: none">▪ 10.00 Convocazione▪ 10.00-11.00 Presentazione della stagione, appuntamenti e regolamento di squadra	
MASCHI – 17 atleti	FEMMINE – 14 atlete
<ul style="list-style-type: none">▪ 11.00-11.45 Riscaldamento▪ 11.45-14.15 Attività tecnica (suddivisione in 4 gruppi da 4 atleti; 5 situazioni per 30' a stazione)▪ 15.30-18.30 Test valutazione	<ul style="list-style-type: none">▪ 11.00-14.30 Test valutazione▪ 14.30-15.15 Riscaldamento▪ 15.15-17.45 Attività tecnica (suddivisione in 4 gruppi da 3-4 atlete; 5 situazioni per 30' a stazione)
<ul style="list-style-type: none">▪ Fine attività per tutti ore 18.30	
DOMENICA 3 – tutti (31 atleti)	
MASCHI – 17 atleti	FEMMINE – 14 atlete
<ul style="list-style-type: none">▪ 8.45 Convocazione▪ 8.45-9.30 Riscaldamento <p>Suddivisione in 3 gruppi da 5/6 atleti</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 9.30-10.15 Attività tecnica prima parte▪ 10.15-10.30 Debriefing con tutor▪ 10.30-11.45 Attività tecnica seconda parte▪ 11.45-12.00 Debriefing con tutor▪ 12.00-13.00 Attività tecnica terza parte▪ A seguire pausa pranzo▪ Pomeriggio libero all'interno della palestra fino all'orario di conclusione del raduno.	<ul style="list-style-type: none">▪ 12.45 convocazione▪ 12.45-13.30 riscaldamento <p>Suddivisione in 3 gruppi da 4/5 atlete</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 13.30-14.15 Attività tecnica prima parte▪ 14.15-14.30 Debriefing con tutor▪ 14.30-15.30 Attività tecnica seconda parte▪ 15.30-15.45 Debriefing con tutor▪ 15.45-16.45 Attività tecnica terza parte
<ul style="list-style-type: none">▪ Fine attività per tutti ore 17.00	