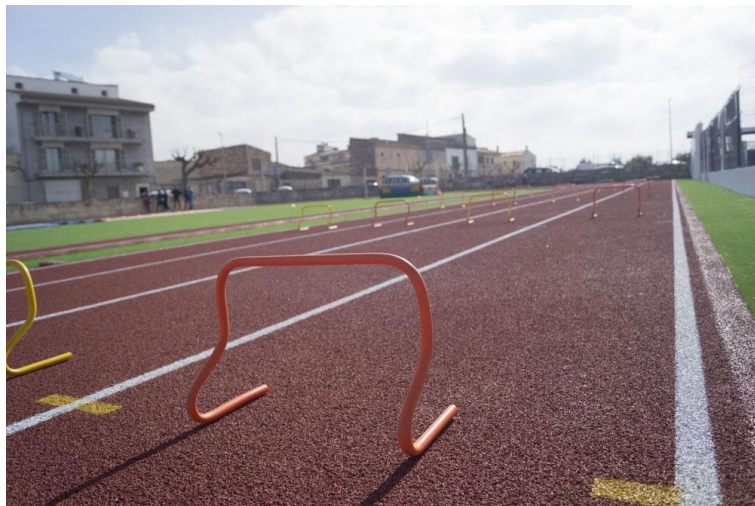


JORNADA 3

PLANNING



JORNADA 3

Divendres 10 de febrer de 2023

FEM ATLETISME | LLORET DE MAR

Categories

Sub8

Sub10

Sub12

Sub14

Sub16

Sub18

Clubs convocats

- CA Lloret – La Selva
- CO Farners
- CO Vidreres
- ACE Riudellots
- EEM Caldes de Malavella

Planning de la jornada

En aquesta jornada treballarem 3 disciplines de pista: salt d'alçada, **60 m. t. – salt d'alçada - 800 m. II.- 1000 m. II.** Com sempre, posarem èmfasi amb l'escalfament, explicant el que és més important abans de realitzar cada prova. Treballarem la tècnica de cadascuna d'elles per ajudar a l'atleta a realitzar-la el millor possible el dia de la competició.

- Escalfament amb una carrera continua per les pistes d'atletisme, gespa artificial i gespa natural.
- Mobilitat i tècnica de carrera
- Dividim el grup en les diferents categories.
- Cada categoria realitzarà les 3 disciplines corresponents, on la seva durada serà d'uns 20 minuts aproximadament:

18:00 a 18:20 - Sub 8/Sub10/sub14/sub16: Tanques

18:00 a 18:20 – Sub 12: Alçada

18:25 a 18:50 - Sub 8/Sub10/sub14/sub16: Alçada

18:25 a 18:50 – Sub 12: Tanques

18:55: Proves de migfons

- Per finalitzar l'entrenament, farem una tornada a la calma i uns estiraments.