

JORNADA 2

Divendres 26 de gener de 2024

FEM ATLETISME | LLORET DE MAR

Categories

Sub8

Sub14

Sub10

Sub16

Sub12

Clubs convocats

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

Planning de la jornada

En aquesta jornada treballarem diferents disciplines. A les categories Sub8-10-12-14 farem rotacions en dues proves, i finalment els atletes sub8 i sub10 faran la distància de 600 metres, i els atletes sub12 i sub14 la de 200 metres per carrils. A la categoria sub16, treballarem el salt de llargada.

· Sub 8 – Sub 10 – Sub12 – Sub14

- Tanques
- Salt de Llargada
- 200 m. ll. / 600 m. ll.

· Sub 16

- Salt de llargada

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