



FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA  
Comitato Regionale Toscano

## **INFORMATIVA n. 27/2011**

### **INCONTRO PROGRAMMAZIONE MARCIA-Firenze, Mercoledì 14 Dicembre**

Si informano le Società che il Settore Tecnico Regionale organizza una riunione di programmazione per il settore Marcia aperta a tutti i tecnici Sociali.

Tale incontro si terrà Mercoledì 14 Dicembre alle ore 16,30 presso la sede del Comitato Regionale. Nell'ambito dell'incontro verrà discusso del Gran Prix Regionale di Marcia, del Calendario Nazionale, della preparazione invernale, dei raduni e verrà trattato il tema "La forza nella marcia: come e perché".

Si invitano le Società a dare ampia diffusione ai propri tecnici sociali.

### **RADUNI SALTO IN ALTO - Firenze, Stadio Lunedì 19 e Mercoledì 21 Dicembre**

Si informano le Società che il Settore Tecnico Regionale ha programmato due Raduni di Salto in Alto, presso l'Impianto Indoor dello Stadio Ridolfi con ritrovo alle ore 15,00:

#### **Lunedì 19 Dicembre ore 15,00 (fine prevista ore 18,00-18,30) Cat. Juniores - Allievi M-F**

Esempi di potenziamento muscolare generale con esercizi di compattezza e allineamento posturale.

Esercizi di rafforzamento con piccoli sovraccarichi o elastici

Esercizi di stacco con panchetti con 2-3 passi - analisi tecnica di rincorse 6-8 passi con riferimenti ritmici

#### **Mercoledì 21 Dicembre ore 15,00 (fine prevista ore 18,00-18,30)- Cat. Cadetti-Ragazzi M-F**

Esempi di potenziamento muscolare generale con esercizi di compattezza e allineamento posturale.

Esercitazioni tecniche di corsa in cerchio, salti facilitati con pedana,

Salto multistile e bilaterali - analisi di alcuni salti con rincorsa completa.

Si prega una gentile conferma di partecipazione al fine di organizzare al meglio il raduno in ragione al numero dei partecipanti e alle loro prestazioni, direttamente alla mia mail [stefgiardi@gmail.com](mailto:stefgiardi@gmail.com).

### **RADUNO MEZZOFONDO - Siena, Campo Scuola "Renzo Corsi" Sabato 17 Dicembre**

Si informano le Società che il Settore Tecnico Regionale ha programmato un Raduno tecnico per gli atleti/e cadetti/e di seguito indicati, in programma a Siena Sabato 17 Dicembre con ritrovo alle ore 15,00.

Al Raduno i Tecnici Sociali potranno far partecipare anche altri atleti/e già indirizzati verso la specialità.

Si prega una gentile conferma di partecipazione al fine di organizzare al meglio il raduno in ragione al numero dei partecipanti e alle loro prestazioni, direttamente alla mia mail [stefgiardi@gmail.com](mailto:stefgiardi@gmail.com).

### **CHIUSURA UFFICI FIDAL TOSCANA**

Si informano le Società che il 9 Dicembre p.v. gli uffici di questo Comitato resteranno chiusi così come previsto da Coni Servizi nel quadro delle ferie collettive.

Segreteria  
Fidal Toscana

[www.fidaltoscana.it](http://www.fidaltoscana.it) - [cr.toscana@fidal.it](mailto:cr.toscana@fidal.it)  
+39 055 576616 fax 571401