PROGRAMMA DI SVILUPPO

2019

ROMA 27-30 DICEMBRE

REPORT

Liste Nazionali / Youth

PREMESSA

I Giovani delle liste di livello nazionale e una selezione della categoria YA sono stati convocati a Roma in raduno dal 27 al 30 Dicembre, svolgendo un raduno con finalità simili ma con obiettivi tecnici e attività in parte comuni e in parte differenziate in relazione alle differenti età, livello di sviluppo e competenze acquisite. Nei giorni di raduno i giovani coinvolti hanno avuto l'opportunità di essere esposti a stimoli ottimali per il processo di crescita in un ambiente guidato e controllato da uno staff preparato e motivato. Ogni giornata è risultata densa di attività sia per gli atleti che per i tecnici e terminava quotidianamente con la revisione di quanto svolto, in modo da esporre i giovani allo sviluppo delle competenze nel dare feedback e contribuire al lavoro ottimale del proprio tecnico.

Gli atleti hanno complessivamente ben risposto agli stimoli proposti, evidenziando occasionalmente sia eccellenze che lacune su cui lavorare. In ogni caso, l'approccio alle attività è risultato in linea con le aspettative, i giovani hanno dato il massimo nel seguire le attività proposte ed è emersa la motivazione nel continuare a fare tutto il necessario per poter esprimere il proprio potenziale. Un plauso va allo staff giovanile, che con professionalità ha dato il massimo nel garantire ai giovani le migliori opportunità di esposizione possibili e un ringraziamento va ai tecnici e alle Società degli atleti, che quotidianamente e con passione si impegnano nel permettere ai giovani di svolgere l'attività di allenamento. Nel corso del raduno gli atleti hanno incontrato il medico di riferimento per il settore Giovani, approfondendo anche le tematiche dello svolgimento dell'attività nella tutela della salute e quelle per il rispetto delle normative antidoping.

SCOPO E FOCUS DEL RADUNO

OBIETTIVO GENERALE

Il Focus principale del raduno è offrire opportunità di sviluppo proponendo una serie di attività in un ambiente controllato e guidato che permettono agli atleti di procedere nel processo di crescita. Dopo una fase di valutazione della struttura fisica ai fini preventivi, verranno richiamati gli elementi fondamentali del processo, lasciando agli atleti la possibilità di esplorare e svolgendo una revisione giornaliera delle attività. Nel corso del raduno è previsto un incontro di aggiornamento sulla tutela della salute e il rispetto delle normative antidoping.

OBIETTIVI TECNICI

Gli obiettivi tecnici del raduno sono i seguenti.

Lavorare sulle competenze generali dell'atleta: in particolare sulle capacità di saper fare scelte informate nell'allenamento, sulla capacità di allenarsi e di saper esprimere una responsabilità sul proprio processo in linea alle attese per questa fascia di età e questo livello.

Lavorare sulle competenze tecniche di base: Saper condurre in modo pro attivo il processo di allenamento, gestire la sommazione dei carichi ed esplorare le aree accessorie al recupero.

Lavorare sulle competenze tecniche specifiche: le frequenti sessioni tecniche sulle tre discipline permettono di evidenziare le possibili aree di miglioramento, in particolare nel ciclismo.

Verifica della condizione e illustrazioni delle future opportunità di sviluppo. Nel corso del camp si ha modo di verificare la condizione generale e lo stato del processo di allenamento. Al contempo si ha la possibilità di illustrare la programmazione del Programma di Sviluppo e i relativi requisiti di accesso, spiegando in modo dettagliato i criteri e i principi seguiti.

ATLETI E TECNICI COINVOLTI

Atleti

ATLETI LN	Cognome	Nome	Società
1	Greco	Myral	Minerva Roma
2	Prestia	Angelica	Pianeta Acqua
3	Rosamilia	Valentina	Minerva Roma
4	Terrinoni	Sofia	Green Hill
5	Terrinoni	Elisa	Minerva Roma
6	Bortolamedi	Michele	Fersen Tri.s.d.
7	Bruni	Luca	K3 Cremona
8	Cattabriga	Filippo	Minerva Roma
9	Crociani	Alessio	TTR
10	De Angelis	Alessandro	Minerva Roma
11	Gazzina	Francesco	Minerva Roma
12	Toppi	Tommaso	Green Hill

Atleti YA	Cognome	Nome	Società
1	Tonon	Sofia	Silca
2	Casadei	Giulia	TD Rimini
3	Crociani	Sara	TTR
4	Angelini	Fiorenzo	G.S. FF. OO.
5	Astori	Nicolò	TTR
6	Giovannini	Pietro	TTR
7	Romano	Simeone	Cuneo 1198

Staff e tecnici invitati

	Cognome	Nome	Ruolo
1.	Bottoni	Alessandro	Direttore Tecnico Giovanile
2.	Tomasselli	Mauro	Tecnico Nazionale Programma Sviluppo
3.	Pitonzo	Fabrizio	CTM Nord ovest
4.	Zunino	Paolo	Referente Tecnico Giovanile Liguria
5.	Colosi	Martino	CTM Centro
6.	Biribò	Massimiliano	Assistente Tecnico Programma Sviluppo
7.	Ecca	Davide	RGT Sardegna
8.	Angelini	Federico	G.S. Fiamme Oro
9.	Dutto	Francesco	Cuneo 1198
10.	Manzi	Alex	TD Rimini
11.	Pellegrinet	Ivan	Silca Ultralite

COSA CI SI ASPETTAVA DAGLI ATLETI

Prima del Camp

Gli atleti devono arrivare al camp in condizioni adeguate allo svolgimento di tutte le attività e con tutto il materiale necessario. **Dagli atleti, anche per il tramite dei loro tecnici, ci si aspettano comunicazioni tempestive di ogni possibile situazione che possa limitare lo svolgimento delle attività.**

Nel corso del camp

Dagli atleti ci si aspetta il massimo impegno, responsabilità sul proprio comportamento e focus nel raggiungere gli obiettivi generali del camp e quelli di sviluppo personali. Lo staff ha il ruolo di incoraggiare e favorire questo processo.

Nel corso del camp gli atleti saranno esposti alla gestione di situazioni sfidanti, come ad esempio:

- la gestione delle problematiche di recupero in relazione all' allenamento
- la gestione dell'intensità e del volume delle sessioni dando priorità alle proprie esigenze individuali in un contesto di camp nazionale e in vicinanza delle gare
- la gestione della variazione di orario delle attività rispetto alle abitudini
- la capacità di interazione, cooperazione e utilizzo del gruppo in modo positivo per il proprio processo

L'atleta di livello nazionale che ha ambizioni di sviluppo nel contesto internazionale deve saper gestire gli stimoli proposti in condizioni difficili nel raggiungimento dei propri obiettivi, mostrando consapevolezza delle

proprie capacità e audacia nell'esporsi a situazioni sfidanti, mantenendo la giusta attenzione, la spensieratezza che contraddistingue questa fascia di età, divertendosi e contribuendo al successo del camp per sé e per il gruppo.
Nel corso del camp l'atleta deve fissare gli obiettivi di lavoro del periodo successivo e gli elementi su cui lavorare per potenziare il suo ambiente abituale di lavoro.

Dopo il camp
Non appena terminato il agli atleti ci si aspetta la l'impegno di continuare il lavoro sugli elementi emersi nel corso del camp, di assicurarsi che vengano condivisi tra tecnici federali e tecnico personale, di condividere con i propri compagni abituali le esperienze e lavorare per promuovere e stimolare il proprio ambiente abituale di lavoro, a supporto del lavoro del tecnico personale e dello staff.

COSA CI SI ASPETTAVA DALLO STAFF

Lo staff deve operare mettendo al centro l'opportunità di sviluppo rivolta agli atleti, garantendone la sicurezza e guidando l'esposizione alle opportunità di sviluppo. Ogni tecnico presente al raduno deve operare nel massimo rispetto dei tecnici degli atleti supportandone il lavoro quotidiano. Ogni situazione individuale critica, di interesse o anche apparentemente di routine deve essere affrontata rispettando i ruoli e a supporto positivo del tecnico personale non presente al raduno.

PROGRAMMA RADUNO

SCHEDULE CAMP CTF ROMA

	ven 27			sab 28			dom 29			lun 30		
	LN	YOUTH	STAFF	LN	YOUTH	STAFF	LN	YOUTH	STAFF	LN	YOUTH	STAFF
6.30												
7.00				colazione		colazione	colazione		colazione	colazione		colazione
7.30												
8.00												
8.30				Check materiale		Verifica Check materiale				Nuoto 3 aerobico intensivo 5,5km	Nuoto 3 aerobico intensivo 4 km	Sviluppo delle proposte e controllo
9.00	V			ciclismo tecnica conduzione	ciclismo tecnica conduzione	conduzione delle esercitazioni e monitoraggio delle stazioni	Ciclismo fondo con elementi tecnici esercitazioni in gruppo su circuito 3h15	Ciclismo fondo con elementi tecnici esercitazioni in gruppo su circuito 2h30	Controllo degli elementi tecnici e monitoraggio dei compiti			
9.30	I											
10.00	A											
10.30	G			spuntino	spuntino	spuntino						
11.00	G			corsa fondo con variazioni e progressioni tecniche	corsa fondo con variazioni e progressioni tecniche	Riunione STAFF / CTM						
11.30	I					Monitoraggio delle stazioni				incontro con il medico federale Giovani		
12.00	0					Monitoraggio compiti tecnici						
12.30												
13.00				Pranzo			Pranzo			Pranzo		
13.30												
14.00												
14.30	MEETING DI INIZIO RADUNO									MEETING DI Fine raduno		
15.00				Condivisione programmazione tecnica agonistica 2020			Colloqui individuali					
15.30												
16.00							Corsa 30' estensivo		pianificazione monitoraggio e controllo delle proposte			
16.30	Nuoto 1 aerobico estensivo 4,5km	Nuoto 1 aerobico estensivo tecnica 3,7	monitoraggio	Nuoto 2 A2 tecnica di gruppo 5,5km	Nuoto 2 A2 tecnica di gruppo 4 km	Monitoraggio allenamento e gestione dei gruppi divisi per fasce di livello					V	
17.00							Circuiti tecnici di corsa elementi di preparazione fisica e flessibilità				I	
17.30											A	
18.00											G	
18.30											G	
19.00	recovery		sintesi e programmazione	recovery		sintesi e programmazione	recovery				I	
19.30											0	
20.00												
20.30	Cena			Cena			Cena					
21.00												
21.30	Team Feedback											
22.00												
22.30	in camera											

REPORT DELLE ATTIVITA'

Di seguito è riportato il report delle attività svolte previste nel programma.

Sessione di nuoto n°1

Tema Aerobico estensivo post viaggio
-400 sciolti, 4 x 50 gambe no tavola, 100 (25 re/ 25 do), 2 x 50 ga, 100 re/do -12 x 50 (4mx, 4 tec-bn, 4 pro 1-4), 100 sc do -Y 3x, LN 4 x: 200 A (con utilizzo di strumenti facoltativo), 2 x 100 mx, 4 x 50 (BN/pro) -Y: 200 sc -LN: 400 br, 200 sc
Obiettivi
Focus massimo sulle esercitazioni tecniche, con scelta anche in autonomia di esercizi utili individualmente Gestione delle andature su ritmi aerobici non impegnativi Confidenza con l'ambiente Confidenza con la scala di Borg 6/20
Monitoraggio
- È stata monitorata la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20 - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

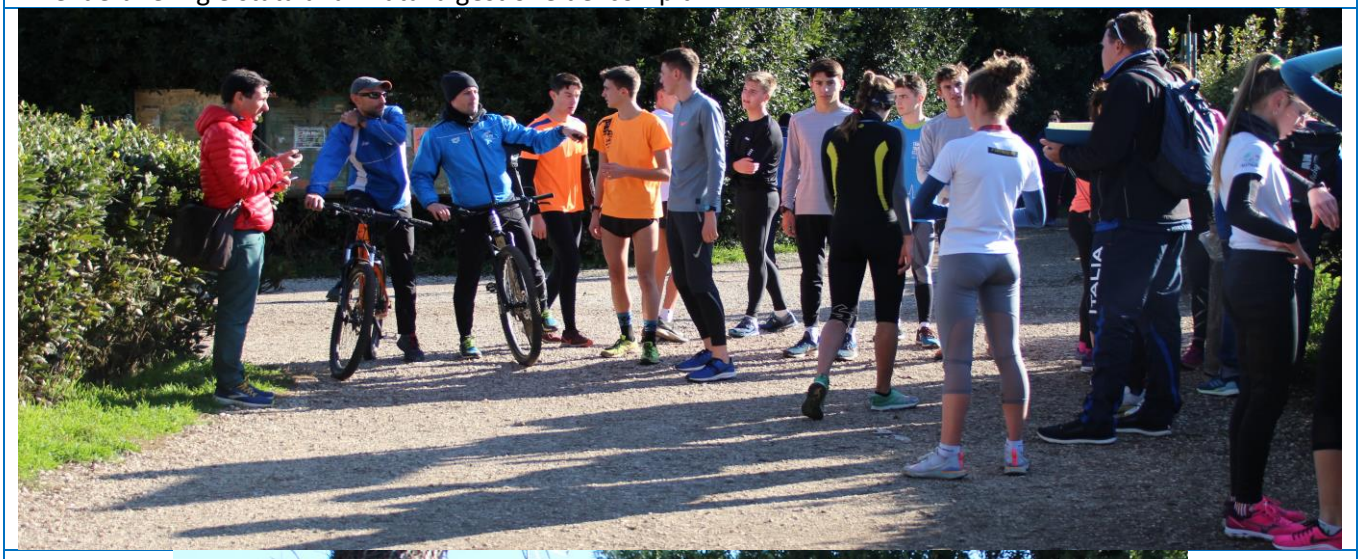
Sessione n° 1 Ciclismo

Sessione di tecnica
Dopo opportuno riscaldamento, su un area attrezzata con coni e ostacoli sono state proposte esercitazioni tecniche analitiche su aspetti cruciali per la tecnica di ciclismo, dopo aver valutato le attuali competenze degli atleti, in modo da proporre una sessione calibrata al loro livello. Gli elementi tecnici stimolati sono stati l'equilibrio statico e dinamico, il cambio di direzione a varie velocità e curvature, sia individualmente che a piccoli gruppi. Al ternine della sessione è stata svolta una divertente sfida su esercitazione ad inseguimento a piccoli gruppi
Obiettivi
Valutazione delle competenze individuali Esposizione alle esigenze tecniche necessarie per completare le esercitazioni Capacità di autoanalisi e consapevolezza dei bisogni per il futuro
Monitoraggio
- È stata monitorata la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20 - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

ITALIA
ITALIA

Sessione di corsa n°1

Tema Aerobico di costruzione + progressivo
Percorso leggermente vallonato, luogo Villa Ada 4 x 1800 mt recupero 90” Y: 3 x (1 lap da 1050mt a ritmo **del** fondo **di costruzione** + 1 lap da 7**5**0mt in progressione) Si richiedeva inoltre di effettuare una progressione esterna nei lap da 7**5**0mt LN: 4 x (1 lap da 1050mt a ritmo **del** fondo **di costruzione** + 1 lap da 7**5**0mt in progressione) Si richiedeva inoltre di effettuare una progressione esterna nei lap da 7**5**0mt
Obiettivi
Svolgimento sessione introduttiva di potenza aerobica su ritmi variati Esposizione alle dinamiche di allenamento di gruppo Percezione delle intensità e gestione delle stesse in funzione delle personali capacità ed esigenze
Monitoraggio
-Sono state monitorate le percorrenze, la percezione dello sforzo RPE 6/20 e la capacità di eseguire I compiti tecnici in relazione alla consegna e al percorso. - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti



La tabella dei tempi di svolgimento e delle relative RPE è riportata di seguito.

Sessione di nuoto n°2

Tema Aerobico con esercitazioni di gruppo
E’ stata proposta una sessione con richiamo sulla tecnica nella parte introduttiva ed esercitazioni di gruppo nelle componenti tecniche del nuoto in acque libere su intensità aerobiche.
Obiettivi
Esposizione alle esigenze tecniche stimolate dal nuoto in gruppi, sfruttando la possibilità di esporsi in un contesto controllato di camp e con la presenza di compagni di allenamento di qualità. Focus massimo sulle esercitazioni tecniche, con scelta anche in autonomia di come attuare le gestualità necessarie per risolvere il compito. Gestione delle andature su ritmi aerobici non impegnativi Confidenza con l’ambiente, capacità di autoanalisi e consapevolezza dei bisogni per il futuro
Monitoraggio
- È stata monitorata la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20 - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

Sessione n° 2 Ciclismo

Sessione di fondo estensivo con tecniche individuali e di gruppo su andature aerobiche intensive
Dopo una parte iniziale di fondo di circa 1 ora è stato proposto un circuito di 3k, sicuro e altamente stimolante per la presenza di rotonde, curve e profilo altimetrico simile ai circuiti di gara di massimo livello. Il circuito ha permesso di stimolare gli atleti sull’esposizione alle esigenze tecniche di gruppo su un percorso tecnico, guidato attraverso la richiesta di compiti sulle cadenze di pedalata e la gestione del gruppo. La sessione si è rivelata altamente produttiva ai fini di introdurre esercitazioni tecniche di gruppo ad intensità più elevate e caratteristiche dei periodi successivi.
Obiettivi
Valutazione delle competenze individuali in dinamiche di gruppo Massimo focus sul gesto tecnico per soddisfare le richieste presentate dal circuito e dall’andatura del gruppo Esposizione alle esigenze tecniche necessarie per completare le esercitazioni Capacità di autoanalisi e consapevolezza dei bisogni per il futuro
Monitoraggio
- È stata monitorata la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20 - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

PITON
GREEN HILL

Sessione di corsa n°2

Esercitazioni tecniche a circuito

Dopo opportuno riscaldamento è stato proposto un circuito di circa 600m con 7 stazioni seguito da una prova di 500m. Il circuito è stato ripetuto per 3 volte (LN) o due volte (categoria Youth) con pausa tra le tre o due prove.

Le esercitazioni proposte tramite le stazioni sono state le seguenti.

1) Tecnica analitica per la corsa mediante conetti e ostacolini da fare gestendo ampiezza, frequenza e rapidità di contatto.
2) Posture statiche ed equilibrio
3) Tecnica analitica per la corsa mediante ostacoli da fare gestendo postura, equilibrio e ottimale movimento articolare per l'anca
4) Forza per gli arti inferiori tramite affondi, squat e utilizzo di palla medica da 3kg
5) Tecnica analitica per la corsa tramite scaletta volta a stimolare la rapidità degli appoggi nel mantenimento di una postura ottimale, sia nel senso di avanzamento frontale che quelli laterali e posteriore
6) Posture statiche funzionali per la corsa da mantenere su attrezzi volti a stimolare la propriocezione e il balance
7) Tecnica analitica per la corsa tramite scaletta volta a stimolare la rapidità degli appoggi nel mantenimento di una postura ottimale, sia nel senso di avanzamento frontale che quelli laterali e posteriore

Obiettivi

Gestione di un riscaldamento ottimale e funzionale per l'esercitazione tecnica
Focus massimo sulle esercitazioni tecniche
Gestione dell'intensità nei 500m allo scopo di dare priorità al controllo della tecnica su andatura adeguata, mettendo in secondo piano l'intensità.

Monitoraggio

- È stata monitorata la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20

- Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

Sessione di nuoto n°3 , livello nazionale

Serie standard 2x (3x200+100)
Dopo opportuno riscaldamento e una parte di attivazione da svolgere in autonomia è stata proposta la serie standard seguente: 2 blocchi da 3x200 ad intensità aerobica intensiva e 100m veloci, compatibilmente con il tempo di recupero fissato e relativo ad una ripartenza fissata 2'50, 3' oppure 3'15 a seconda del livello. Trai due blocchi era previsto un recupero di 60"
Obiettivi
Gestione dell'attivazione, in relazione alle condizioni di carico ed in funzione della serie centrale Gestione delle andature nella serie centrale Autovalutazione delle competenze e della capacità di esporsi allo stimolo proposto
Monitoraggio
-Sono state monitorati i tempi di esecuzione e la percezione dello sforzo RPE 6/20 - Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

La tabella dei tempi di svolgimento e delle relative RPE è riportata di seguito.

Sessione di nuoto n°3 , categoria Youth

Sessione ridotta dedicata alla tecnica e alla gestione dell'attivazione in funzione di una prova cronometrata di 300m
Riscaldamento e attivazione ottimale Prova cronometrata di 300m Defaticamento
Obiettivi
Focus massimo sulla attivazione in funzione della prova successiva, valutando le attuali esigenze date dal carico dei giorni precedenti Gestione dell'intensità nel corso della prova di 300m per ottenere il miglior crono
Monitoraggio
Sono stati rilevati i tempi e la percezione della fatica percepita attraverso la scala di Borg RPE 6/20. Nel de briefing è stata analizzata la gestione dei compiti

La tabella dei tempi di svolgimento e delle relative RPE è riportata di seguito.

Monitoraggio globale

Nel corso del raduno sono stati tenuti sotto osservazione sette parametri per il controllo dello stato globale dell'atleta. Con l'obiettivo principale di far prendere confidenza l'atleta con i parametri utilizzati frequentemente per la valutazione e gestione del carico individuale.

I parametri monitorati sono i seguenti e l'andamento globale, privato dei nomi è riportato di seguito.

Metrics	Quando compilare
1. Sleep Quality.	Al mattino prima di cominciare l'attività
2. Fatigue	Alla fine della giornata di allenamento
3. Mood	Al mattino prima di cominciare l'attività
4. Motivation	Al mattino prima di cominciare l'attività
5. Soreness	La sera in riferimento alla giornata di allenamento svolta
6. Stress	La sera in riferimento alla giornata di allenamento svolta
7. Injury	La sera solo nel caso di evidenziata situazione limitante per l'allenamento dovuta ad un infortunio o un sovraccarico

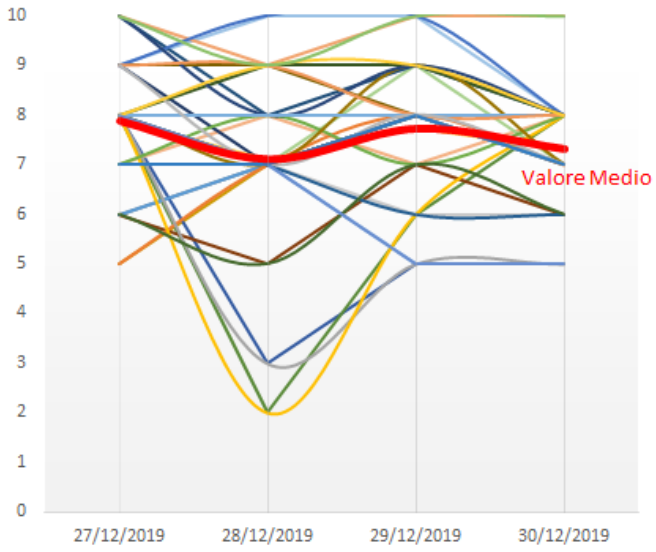
Nel corso del raduno gli atleti hanno incontrato il medico di riferimento per il settore Giovani, approfondendo anche le tematiche dello svolgimento dell'attività nella tutela della salute e quelle per il rispetto delle normative antidoping.

		Sessione di corsa. Riscaldamento, attivazione. Eseguire per 3-4 volte :giro lungo al ritmo del fondo e giro corto in progressione tra le serie. Recupero 90s attivo o passivo a scelta																			
		giro 1050		giro 750		RPE 6/20	giro 1050		giro 750		RPE 6/20	giro 1050		giro 750		RPE 6/20	giro 1050		giro 750		RPE 6/20
ATLETI		tempo	ritmo	tempo	ritmo		tempo	ritmo	tempo	ritmo		tempo	ritmo	tempo	ritmo		tempo	ritmo	tempo	ritmo	
LN	Greco	04.22,0	04.09,5	02.49,0	03.45,3	12	04.21,0	04.08,6	02.45,0	03.40,0	14,5	04.29,0	04.16,2	02.40,0	03.33,3	16,5	04.36,0	04.22,9	02.32,0	03.22,7	18
	Prestia	04.26,0	04.13,3	02.58,0	03.57,3	10	04.23,0	04.10,5	02.53,0	03.50,7	10	04.24,0	04.11,4	02.45,0	03.40,0	13	04.36,0	04.22,9	02.32,0	03.22,7	18
	Rosamilia	04.22,0	04.09,5	02.39,0	03.32,0	10	04.15,0	04.02,9	02.42,0	03.36,0	12	04.24,0	04.11,4	02.38,0	03.30,7	14	04.36,0	04.22,9	02.22,0	03.09,3	16
	Terrinoni E	04.27,0	04.14,3	02.57,0	03.56,0	10	4.33,00	04.20,0	02.55,0	03.53,3	13	04.40,0	04.26,7	02.53,0	03.50,7	15	04.41,0	04.27,6	02.46,0	03.41,3	17
	Terrinoni S	04.25,0	04.12,4	02.52,0	03.49,3	11	04.21,0	04.08,6	02.48,0	03.44,0	12	04.26,0	04.13,3	02.40,0	03.33,3	13,5	04.36,0	04.22,9	02.22,0	03.09,3	16,5
	Bortolamedi	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	9	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	10	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	14	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	18
	Bruni	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	10	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	10	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	14	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	18
	Cattabriga	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	9	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	10	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	13	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	16
	Crociani	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	9	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	10	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	13	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	17
	De Angelis	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	9	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	11	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	13	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	17
	Gazzina	04.12,0	04.00,0	02.33,0	03.24,0	9	04.06,0	03.54,3	02.31,0	03.21,3	11	04.10,0	03.58,1	02.22,0	03.09,3	14	04.11,0	03.59,0	02.16,0	03.01,3	19
	Toppi	ns		ns			ns		ns			ns		ns			ns		ns		
Y	Tonon	04.07,0	03.55,2	02.40,0	03.33,3	10	04.29,0	04.16,2	02.48,0	03.44,0	10	04.26,0	04.13,3	02.40,0	03.33,3	11					
	Casadei	04.09,0	03.57,1	02.41,0	03.34,7	11	04.19,0	04.06,7	02.48,0	03.44,0	11	04.26,0	04.13,3	02.43,0	03.37,3	12					
	Crociani	04.25,0	04.12,4	03.06,0	04.08,0	13	04.29,0	04.16,2	03.00,0	04.00,0	14	04.40,0	04.26,7	02.56,0	03.54,7	15					
	Angelini	ns		ns			ns		ns			ns		ns							
	Astori	04.20,0	04.07,6	02.39,0	03.32,0	10	04.06,0	03.54,3	02.30,0	03.20,0	11	04.15,0	04.02,9	02.21,0	03.08,0	14					
	Giovannini	04.20,0	04.07,6	02.39,0	03.32,0	11	04.06,0	03.54,3	02.30,0	03.20,0	13	04.15,0	04.02,9	02.21,0	03.08,0	14					
	Romano	04.20,0	04.07,6	02.39,0	03.32,0	9	04.06,0	03.54,3	02.30,0	03.20,0	19	04.15,0	04.02,9	02.21,0	03.08,0	12,5					

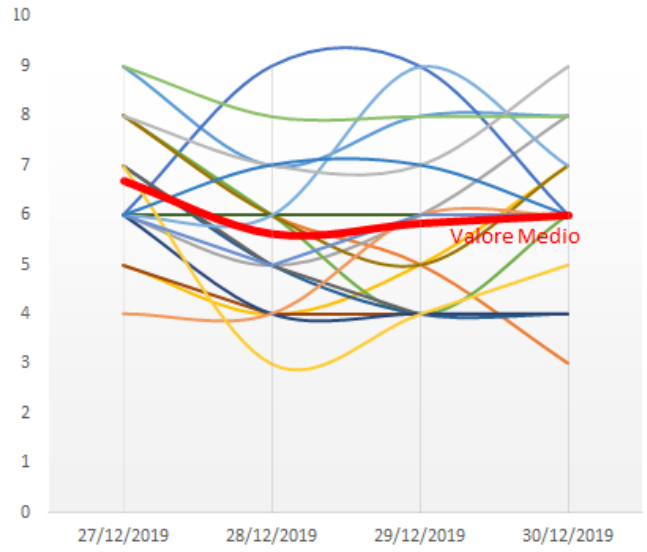
	Serie Standard: 2 blocchi da 3x200 a ritmo aerobico intensivo e 100m veloci compatibilmente con i tempi di recupero stabiliti. Tra le due serie 60s rec.																Ripartenze fissate per i 200m
	200	RPE 6/20	200	RPE 6/20	200	RPE 6/20	100	RPE	200	RPE 6/20	200	RPE 6/20	200	RPE 6/20	100	RPE	
Greco	02.38,8	12	2:36,7	12	02.36,1	13	01.09,6	17	2:34,5	13	02.33,5	14	02.37,2	15	01.15,6	18	3min
Prestia	02.37,9	11	2:36,7	12	02.35,3	12	01.11,5	17	2:35,5	13	02.33,0	13	02.36,0	14	01.13,6	18	3min
Rosamilia	02.42,1	12	2:49,0	14	02.54,4	16	01.25,8	16	2:55,0	17	03.00,6	17	03.02,7	18	01.27,8	18	3'10
Terrinoni E	02.39,7	11	2:38,8	11	02.39,4	12	01.11,8	17	2:37,2	12	02.40,9	12	02.42,0	12	01.14,2	17	3'10
Terrinoni S	02.38,3	11	2:39,0	12	02.42,5	12	01.13,4	15	2:40,0	12	02.41,7	13	02.40,8	13	01.13,0	17	3'10
Bortolamedi	02.27,0	11	2:28,50	11	02.25,2	12	01.03,6	15	2:25,1	12	02.23,8	12	02.26,0	12	01.03,8	17	2'50
Bruni	02.37,6	12	2:39,6	12	02.39,6	13	01.12,1	15	2:36,4	13	02.34,2	13	02.37,7	15	01.13,7	17	3min
Cattabriga	02.37,6	12	2:39,8	13	02.39,6	13	01.09,9	16	2:35,4	14	02.33,2	14	02.34,6	15	01.12,5	17	3min
Crociani	02.26,0	11	2:26,5	11	02.23,8	11	01.03,0	14	2:23,3	11	02.21,6	12	02.23,7	12	01.03,2	17	2'50
De Angelis	02.36,0	12	2:31,00	14	02.29,4	15	01.08,2	17	2:31,0	15	02.31,0	16	02.27,9	17	01.06,8	18	2'50
Gazzina	02.36,0	12	2:30,2	14	02.29,4	15	01.07,9	18	2:29,2	15	02.29,2	16	02.29,2	17	01.07,0	18	2'50
Toppi	02.34,1	11	2:33,0	11	02.32,5	12	01.07,9	14	2:32,0	12	02.34,8	13	02.36,5	12	01.11,5	17	3'10

Prova 300m cronometrata di nuoto			
		t° 300	RPE 6/20
Y	Casadei Giulia	03.59,8	14
	Crociani Sara	03.54,8	14
	Angelini Fiorenzo	03.33,5	14
	Astori Nicolò	03.39,9	14
	Giovannini Pietro	03.45,3	11
	Romano Simeone	03.47,3	14
	Tonon Sofia	04.50,1	17

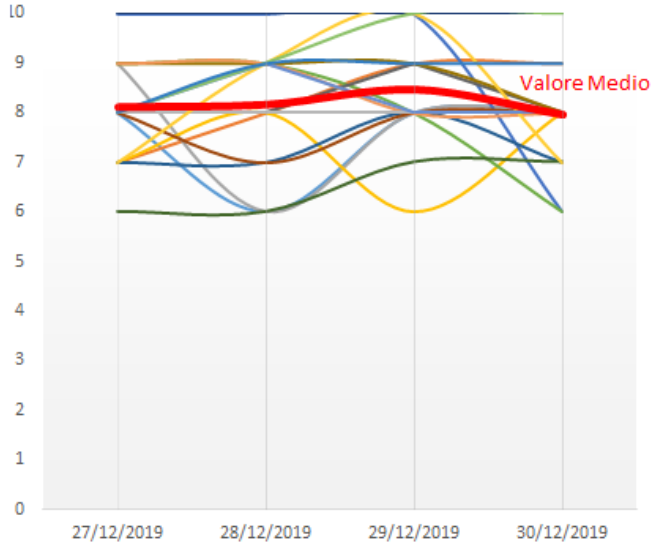
Sleep Quality



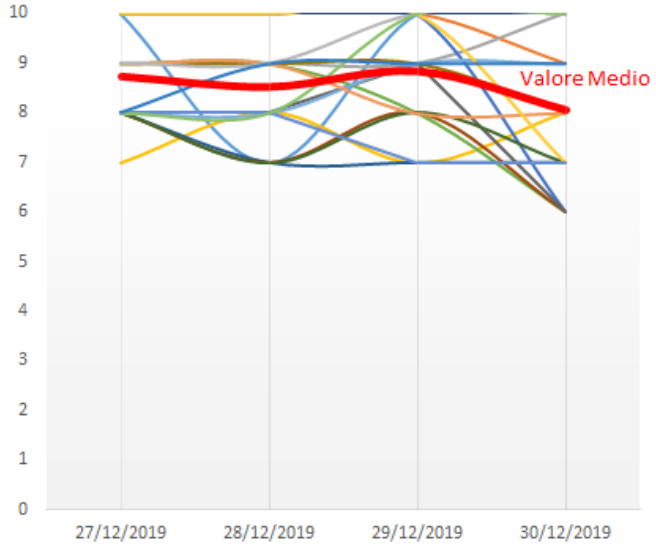
Fatigue



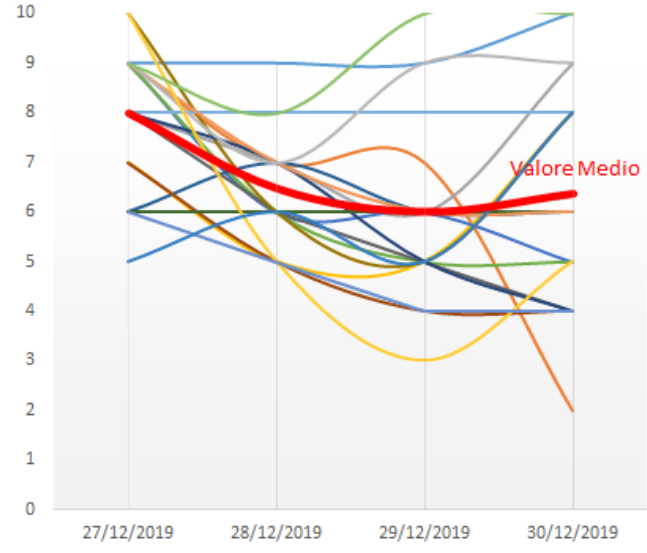
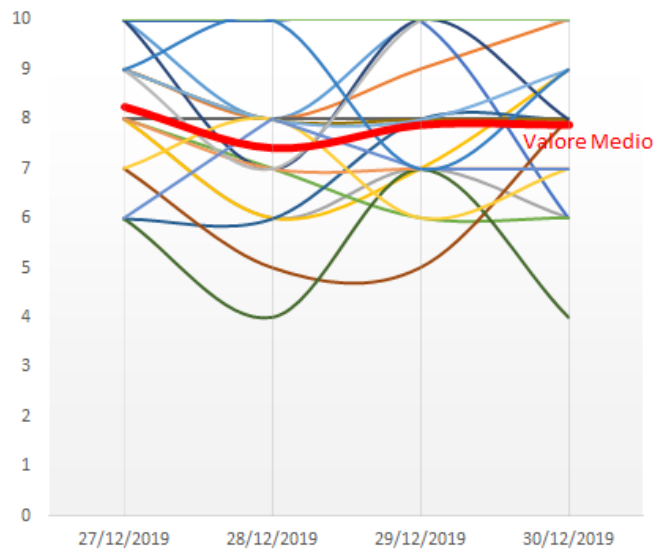
Mood



Motivation



Soreness



Stress