

**RADUNO GIOVANILE**  
**CASSANO MURGE – BARI**  
**DOMENICA 11 SETTEMBRE 2016**

L’RGT Puglia, Basilicata e Calabria, in accordo col Comitato Regionale Pugliese e grazie alla disponibilità del centro sportivo Melior Club di Cassano Murge, organizza un raduno giovanile aperto alle categorie Ragazzi, Youth A e B e Junior con obiettivi focalizzati alla disputa della Coppa delle Regioni, Finale di Coppa Italia e Trofeo Italia e Campionati Italiani Assoluti in programma nelle prossime settimane.

Sono invitati tutti i giovani rientranti nelle categorie previste, in particolare coloro che hanno in programma le gare nazionali menzionate. La partecipazione è aperta agli atleti di altre regioni che per vari motivi si trovano in zona e sono in condizione di partecipare. Naturalmente tutti i tecnici sono invitati a partecipare. Il raduno, insieme alle prove PSN e al comportamento in gara, potrà dare indicazioni sulla composizione delle squadre che prenderanno parte alla Coppa delle Regioni.

Programma di domenica 11.09.2016:

- Ore 9,15 raduno a Cassano Murge, presso la piscina Melior Club, sulla strada provinciale che da Cassano Murge porta ad Altamura, a circa 5km da Cassano sulla sinistra, 3km prima della Foresta di Mercadante.
- Ore 9,45 briefing tecnico e inizio riscaldamento a secco. Gli atleti devono portare la benda elastica.
- Ore 10,00 seduta di nuoto con contenuti specifici per le distanze e tipologie di gare previste. Gli atleti devono essere muniti di pull e casco da ciclismo
- Ore 11,30 termine seduta di nuoto. Sarà possibile usufruire degli spogliatoi con docce a gettone.
- Ore 12,00 spuntino con alimenti portati dagli atleti, si consigliano bevande tipo succhi e reintegratori, alimenti solidi in moderata quantità.
- Trasferimento a Bari presso il “Rondò di Carbonara” per allenamento combinato ciclismo-corsa
- Ore 14,00 inizio riscaldamento
- Ore 14,30 inizio allenamento. Saranno previste 4 prove combinate corsa-ciclismo-corsa di differente lunghezza, con pausa ampia e richiesta di intensità di gara. Ogni atleta deve prevedere il materiale necessario per effettuare reali transizioni e per le frazioni di corsa e ciclismo
- Ore 16,00 termine raduno

Il raduno, in un periodo di carenza di gare nelle vicinanze, è indicato per verificare le condizioni prestantive attuali, stimolare la preparazione in vista di gare importanti in un contesto sociale ampio, per innalzare l’impegno agonistico in situazioni specifiche.

Per organizzare al meglio i programmi è necessario che le adesioni pervengano entro giovedì 8 settembre a [mimmoruggieri@gmail.com](mailto:mimmoruggieri@gmail.com) tramite il modulo allegato.

Ai tecnici dei partecipanti sarà inviato il programma dettagliato delle sedute che potrà variare in base al numero delle adesioni.

Il numero di adesioni sarà limitato a 40 e si darà precedenza a coloro che parteciperanno al programma completo.