

**RADUNO INTERREGIONALE GIOVANILE OPEN**  
**ALLENAMENTI COLLEGIALI DI CORSA E NUOTO**  
**Foresta di Mercadante a Cassano Murge e Piscina Otrè Noci**  
**DOMENICA 8 NOVEMBRE 2015**

In considerazione della cerimonia di premiazione del Trofeo Puglia Giovani 2015 in programma a Noci domenica 8 novembre 2015, nel pomeriggio, si è pensato di far coincidere il primo raduno giovanile nella stessa data, approfittando della venuta di atleti dalle varie province di Puglia e Basilicata. Di concerto con il Comitato Regionale Puglia e la Delegazione Basilicata sono state previste due sedute collegiali di allenamento. Al mattino sulla corsa e al primo pomeriggio sul nuoto.

Le sedute saranno open, per i giovani nati nel 2003 fino ai nati nel 1997 che nel prossimo anno coincideranno col secondo anno di categoria ragazzi e il secondo anno di categoria junior, i tecnici iscriveranno a partecipare gli atleti dotati di tecnica e autonomia tale da consentire il pieno svolgimento degli allenamenti.

#### PROGRAMMA

Ore 9,00 - raduno presso la Foresta di Mercadante a Cassano Murge (Ba), in cima alla zona picnic.

ore 9,20 - briefing

ore 9,30 - allenamento corsa sui sentieri sterrati collinari della foresta, per un totale di 80/90' con inserimento di variazioni brevi e medie in diverse situazioni tecniche e metaboliche. La seduta prevedrà pause per spiegazioni e consigli su come affrontare al meglio le diverse situazioni. Sono ammessi alla seduta i tecnici che potranno seguire gli atleti correndo o in MTB.

ore 11,00 - termine allenamento e dopo un briefing finale, ristoro presso la zona picnic, tenendo presente che alle 13,30 c'è l'allenamento di nuoto. Ogni atleta porterà un ristoro personale a sacco.

Al termine trasferimento a Noci con arrivo presso la piscina Otrè entro le 13,00

ore 13,30 - inizio riscaldamento nuoto con esercitazioni a secco (ogni atleta dovrà essere munito di elastici)

ore 13,50 - briefing e allenamento di nuoto con esercitazioni di tecnica, forza e rapidità per un totale non superiore ai 4 km

ore 15,30 - termine seduta nuoto, cambio

ore 16,30 - come da programma, premiazioni Trofeo Puglia Giovani

Grazie alla ospitalità Otrè, saranno a disposizione degli atleti spogliatoi e docce, per i genitori è disponibile l'ampio settore d'attesa, per i tecnici vi è la possibilità di seguire la seduta a bordo vasca, per cui devono essere muniti dell'abbigliamento adatto.

Naturalmente, i partecipanti, dovranno essere muniti di tutto il necessario per i due allenamenti con particolare attenzione alla fascia elastica per il riscaldamento nuoto e di tutto l'occorrente per il ristoro, soprattutto per quanto riguarda la reidratazione, aspetto fondamentale in questi casi.

**TECNICI:** facendo seguito al progetto tecnici 2016, si chiede ai tecnici di collaborare alla stesura del programma tecnico. Per quanto riguarda l'allenamento in foresta, il programma è stato già predisposto poichè non tutti conoscono il bosco. Per quanto riguarda il nuoto si chiede:

1. la preparazione di un programma di riscaldamento con esercizi a secco della durata di 20' circa con particolare attenzione all'utilizzo degli elastici
2. la preparazione di un programma sulla distanza massima di 4km in vasca comprendente riscaldamento, esercizi tecnici per almeno 1km, esercitazioni metaboliche con coinvolgimento delle capacità di forza e resistenza generale della durata di 2km e parte finale con esercitazioni brillanti e defaticamento.

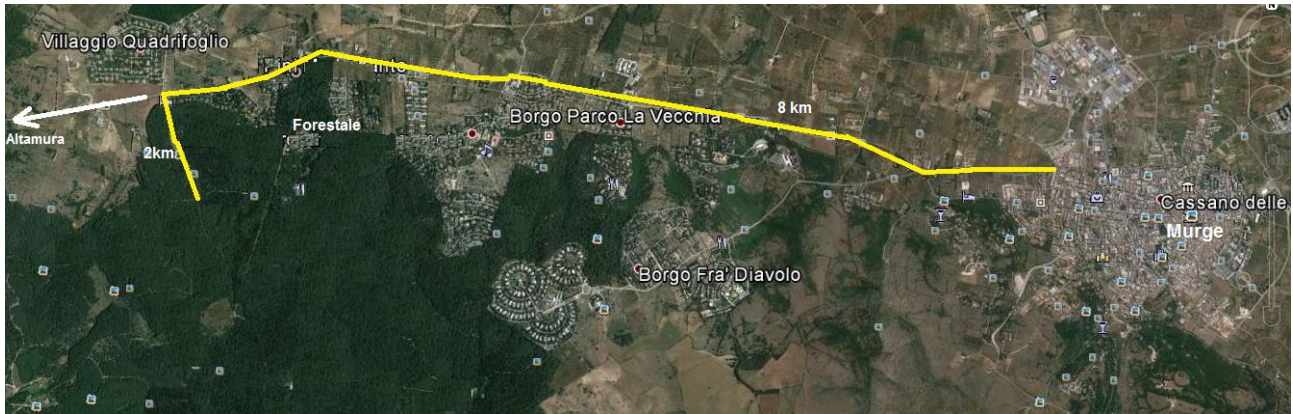
I due programmi potrebbero essere predisposti da un solo tecnico, da due tecnici diversi o più tecnici in collaborazione. Anche gli allievi istruttori possono dare il loro contributo.

Pur essendo auspicabile la partecipazione alle due sedute, è possibile, per coloro che hanno altri impegni, anche la partecipazione alla sola seduta di corsa o di nuoto.

Le adesioni dovranno pervenire tramite modulo allegato a [mimmoruggieri@gmail.com](mailto:mimmoruggieri@gmail.com) entro mercoledì 4 novembre al fine di poter organizzare al meglio il tutto.

I tecnici degli atleti partecipanti riceveranno il programma dettagliato delle sedute non appena definito e non appena ricevute le adesioni.

Ruggieri Domenico (RGT Puglia e Basilicata)



Come raggiungere la Foresta di Mercadante: giunti a Cassano Murge prendere per Altamura, circa 7/8km, entrare in foresta a sinistra strada in salita di fronte al villaggio Quadrifoglio, salire per circa 2km e si giunge alla zona picnic. Per chi viene dal lato Altamura, 7/8km prima di arrivare a Cassano Murge, girare a destra strada di fronte al villaggio Quadrifoglio.

Da Cassano Murge occorrono 10/15' in auto