Sezioni U14, U16, U18 e più grandi
Stagione 2025-26
Informazioni tecniche

ASPETTI PRATICI E ORGANIZZATIVI

- Sempre con voi: borraccia, cordicella, libretto da allenamento (per marcare risultati, informazioni, ecc.)
- Regole di comportamento:
  - *puntualità* – Arrivare all'orario d'inizio o avvisare ritardi ed eventuali assenze
  - *rispetto* -- per i monitori, gli aiuto-monitori, i compagni, il materiale e le infrastrutture
  - *regole della buona educazione*
- Categorie: U14=2013-14, U16=2012-11, U18=2010-09, ecc.

ALLENAMENTI

- Allenamenti di base: **martedì, giovedì, sabato**
- Per i più grandicelli? Indicativamente dalla 3a media (U16 in su) anche il **lunedì**
- Per chi è appena arrivato dal settore kids? Almeno 2 allenamenti settimanali

PREPARAZIONE INVERNALE ED ESTIVA

Preparazione invernale: Da novembre dopo la pausa attiva

- **lunedì**: ripetute di **resistenza aerobica** adattate alle varie discipline (sia velocisti, saltatori, lanciatori, mezzofondisti/fondisti ecc.)
  e per i più avanzati (>U18 introduzione alla forza in sala pesi)
- **martedì**: condizione generale - vengono proposti circuiti focalizzati sulla condizione generale (forza muscolare, resistenza aerobica, mobilità, velocità, equilibrio, potenza, ecc.)
- **giovedì**: allenamento di stabilità e mobilità alternato ad allenamento per le discipline tecniche attraverso esercizi propedeutici ai gruppi disciplinari: corse+ostacoli, lanci, salti
- **sabato**: ripetute in salita alternate con allenamenti per le discipline tecniche

Preparazione estiva: Da aprile allo stadio

- **Lunedì:** discipline tecniche specifiche mirate alla competizione per i più grandicelli
- **Martedì**: discipline tecniche specifiche mirate alla competizione per le categorie più giovani e allenamento specifico per i più grandicelli
- **Giovedì**: velocità di base per tutti
- **Sabato:** ripetute in salita e discesa alternate a discipline tecniche e velocità

In generale:

<15 anni (scuole medie, fino a U16): multi-disciplinarietà - l'obiettivo è di sviluppare competenze multidisciplinari legate all'atletica

>15 anni (U18 in poi): si inizia a scegliere le discipline con gli allenatori che li indirizzano e preparano più specificamente. La nostra società offre un ventaglio ampio di discipline.

Vacanze scolastiche?

- Gli allenamenti continuano! Anche a Natale e in estate.

PRIMA GARA INDOOR INVERNALE

- **Sabato 13 dicembre:** UBS Kids Cup TEAM (Biasca), gara a squadre per le categorie U14 e U16