



Informazioni sugli allenamenti – Campo Cunardo 18-19.02.2017

Sabato 18 febbraio

- Mattinata:** Cross Banco
Durata: ca 10-25' a dipendenza delle lunghezze
Obiettivi: **C:** Andare a tutta
M: Trovare la giusta motivazione a soffrire e spingere a più non posso
- Pomeriggio:** Notturna - Massenstart
Cartina: Bedero A5, scala 1:10'000, eq 5m, anno 2013
Partenza: ore 18:15 circa
Durata: ca 35-40'
Lungo: 4.4 Km con ca 170 m, 21 pts
Medio: 3.7 Km con ca 120 m, 17 pts
Obiettivi: **O:** Pianificare le tratte scegliendo punti di attacco sicuri
Controllare bene e costantemente la direzione di corsa
C: Tenere un ritmo medio
M: Rimanere concentrati sui propri obiettivi malgrado l'influenza degli altri corridori



Domenica 19 febbraio

- Mattino:** Allenamento punto di attacco
- Cartina: Brinzio A4, scala 1:10'000, equidistanza 5 m, anno 2012
- Partenza: ore 10:00 prima partenza
- Durata: 50'-60'
- Lungo: 5.3 Km, 260 m, 19 pts
Medio: 4.2 Km, 210 m, 14 pts
Corto: 3.4 Km, 150 m, 12 pts
- Obiettivi: **O:** Entrare bene in direzione dal punto di attacco
Conoscere l'oggetto del punto e sapere che forma cercare
C: Allenamento estensivo
M: Essere ben focalizzato sugli obiettivi dell'allenamento
Svolgere per tempo i vari compiti (punto di attacco, oggetto del punto)
- Osservazioni: 0.75Km con 75m posteggio-partenza; 0.85 Km arrivo-posteggio
Allenamento con la zona punto bianca e più punti posati in zona punto! Occorre quindi scegliere bene il punto di attacco ed entrare in zona punto consapevole dell'oggetto del punto e timbrare quello corretto senza perdere troppo tempo!
- Pomeriggio:** CO in discesa
- Cartina: Brinzio A4, scala 1:10'000, equidistanza 5 m, anno 2012
- Partenza: ore 14:00-14:15 prime partenze
- Durata: 4x4-5' di discesa + circa 4x6' in salita
(percorsi da 0.67 Km a 0.93 Km), salite circa 0.95 Km
- Obiettivi: **O:** Entrare bene in direzione dal punto di attacco
Conoscere l'oggetto del punto e sapere che forma cercare
C: Allenamento intensivo (discese), estensivo (salite)
M: Essere ben focalizzato sugli obiettivi dell'allenamento
Svolgere per tempo i vari compiti (punto di attacco, oggetto del punto)
- Osservazioni: Cartina senza sentieri!