

Alle h 14 di **sabato 27** è cominciato l'RTTO FVG. 26 ragazzi tra esordienti ragazzi youth A e B organizzato in collaborazione con il comitato regionale FVG con l'impegno in particolare del segretario/istruttore Marco Blasigh che si è occupato della logistica.

Presente anche l'istruttore Fitri e Fin Stefano Parisotto e alcuni genitori/accompagnatori

Qualche ragazzo neofita proveniente dal ciclismo e dall'atletica.

Uscita in bici con tempo mite di circa 50K per gli youth B e 45K per Youth A con dei lavori di forza specifica su cavalcavia ripetuti intervallati da tratti in pianura con esercitazioni di tecnica, frequenza di pedalata, singola e doppia fila. Lavoro finale a gruppi di 4/5 ragazzi con livelli omogenei su percorso a bastone con ritmi sostenuti e cambi dei primi 2/3 della fila all'andata e il resto del gruppo in scia e inversione dei ruoli dopo giro di boa al ritorno.

I ragazzi hanno dimostrato un miglioramento nel corso dell'allenamento dell'automatismo della doppia fila e degli esercizi vari di tecnica di gruppo (passaggio borrhaccia, passaggi rasenti etc), della posizione in bici e maggior sicurezza nei tratti di velocità. Anche gli eso rag hanno affrontato le esercitazioni tecniche all'interno del GeTur (Villaggio Bella Italia) e nelle piste ciclabili adiacenti con percorsi su sterrato e velocità su strada il tutto completato con giochi di gruppo.

Nel pomeriggio nuoto iniziale in corsia con esercizio di riscaldamento con passaggio successivo nelle 4 corsie a disposizione con uscita e rientro ripetuto per circa 750m per youth e 500m per eso rag. Esercitazioni di nuoto triathlon in corsia e successiva parte senza corsie con utilizzo di boe in fila, in gruppo, percorsi a triangolo, bracciata dorso, partenze veloci etc.

Giornata intensa, qualche problema di crampi per i meno allenati e temperatura dell'ambiente e dell'acqua eccessiva. Cena alle 20.30, successivo momento d'incontro con commento sulla giornata svolta e esercitazione a gruppi a tavolino "simulazione trasferta Duathlon di Cuneo"

Domenica inizio lavori alle 8.30 con workshop di tecnica di corsa condotto dal tecnico esterno David Furlan con teoria iniziale, video e dimostrazioni che hanno saputo mantenere l'interesse dei ragazzi. Andature e correzioni a gruppi nell'enorme sala convegni del centro, 10 allunghi con riprese video all'esterno su tratto di 100m circa. Rientro in sala e analisi e commento dei video fatti con moviola e fermo immagine. Alle 12.30 il tempo del pranzo e di un break di 1h per poi rientrare in piscina per una sessione di nuoto divisa in 2 gruppi. Lavori di velocità alternati ad aerobico per youth e tecnica e progressioni per eso rag con gioco finale utilizzando la piscina trasversalmente con sotto e soprapassaggio dei galleggianti. Interessante lavoro di forza e apnea proposto da Stefano per gli youth con l'utilizzo di pesi/manubri spinti lungo il fondo vasca.

Il raduno inizialmente impostato con l'obiettivo di consolidare e ampliare il gruppo si è arricchito di contenuti tecnici importanti. Non tutti hanno saputo beneficiare di questa opportunità con le notevoli differenze caratteristiche dell'età youth

Dai ragazzi "spugna" interessati e motivati a quelli distratti e apparentemente meno interessati.

Potrebbe essere utili una selezione anche regionale per alcuni appuntamenti mirati

RGT Colombo Cristiano