



PROGRAMMA DI LAVORO

RADUNO MEZZOFONDO

DAL 26 AL 31 AGOSTO 2012

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



DIVISIONE GRUPPI DI LAVORO



MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino

CAT. CADETTI

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settemese
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Lorenzon	Sonia	95	AF	Sisport Fiat
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO LUNEDI' 27 - AGOSTO MATTINA



Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	40'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	40'
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	40'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	40'
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	40'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	40'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	40'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	30"
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	30"
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30"
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	30"
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	30"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO LUNEDI' 27 - AGOSTO MATTINA

Programma: Resistenza aerobica x 6km

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	22' 41"
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	23' 45"
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	24' 40"
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	21' 29"
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	22' 16"
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	22' 21"
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	21' 40"
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	21' 43"
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	21' 28"
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	23' 26"
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	25' 10"

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	26' 13"
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	27' 07"
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	26' 28"
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	28' 05"
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	27' 26"
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	27" 57"
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	26' 34"
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	26' 22"

Programma: Forza Resistente Speciale 3km salita al 14%

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO LUNEDI' 27 - AGOSTO POMERIGGIO



MEZZ. PROLUNGATO

Programma: Pot. Aerobica 5x800 (400+400) rec. 3'-4'-5'-4'-5' + 400

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	400	400	800	400	400	800	400	400	800	400	400	800	400	400	800	400
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 08"	2' 22"	1' 08"	1' 10"	2' 18"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	1' 02" 9
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 05"	2' 19"	1' 08"	1' 04"	2' 12"	1' 12"	1' 06"	2' 18"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	57" 3
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 06"	2' 20"	1' 08"	1' 07"	2' 15"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	56" 9
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 05"	2' 19"	1' 08"	1' 04"	2' 12"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	-	-	-	57" 7
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 06"	2' 20"	1' 08"	1' 08"	2' 16"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	1' 01" 0
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 08"	2' 22"	1' 08"	1' 12"	2' 20"	1' 12"	1' 14"	2' 26"	1' 17"	1' 13"	2' 30"	-
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 06"	2' 20"	1' 08"	1' 08"	2' 16"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	1' 01" 0
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 06"	2' 20"	1' 08"	1' 06"	2' 14"	1' 12"	1' 09"	2' 21"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	57" 8
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 05"	2' 19"	1' 08"	1' 04"	2' 12"	1' 12"	1' 06"	2' 18"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	56" 4
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	1' 23"	1' 07"	2' 30"	1' 14"	1' 05"	2' 19"	1' 08"	1' 04"	2' 12"	1' 12"	1' 06"	2' 18"	1' 17"	1' 09"	2' 26"	55" 5

MEZZ. VELOCE

Programma: Pot. Aerobica 4/5x1000 rec. 3'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	1000	1000	1000	1000	1000	MAX	MIN
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	3' 14"	3' 14"	3' 23"	3' 24"	-	3' 24"	3' 14"
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	3' 13"	3' 11"	3' 10"	2' 59"	-	3' 13"	2' 59"
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	3' 15"	3' 16"	3' 17"	3' 14"	-	3' 17"	3' 14"
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	3' 14"	3' 19"	3' 29"	3' 26"	-	3' 29"	3' 14"
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	3' 16"	3' 12"	3' 31"	3' 24"	-	3' 31"	3' 12"
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	3' 13"	3' 11"	3' 11"	3' 14"	3' 11"	3' 14"	3' 11"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO LUNEDI' 27 - AGOSTO POMERIGGIO

Programma: Corsa prolungata + Tecnica di corsa e Pot. Generale

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	30'
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	30'
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	30'
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	30'
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	30'
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	30'
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	30'
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	30'
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	30'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	30'
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	30'
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'

PROGR. IND.

Programma: Corsa prolungata

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MARTEDI' 28 - AGOSTO MATTINA



Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	40'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	40'
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	40'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	40'
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	40'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	40'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	40'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	40'
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	40'
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	40'
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	40'
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	40'

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MARTEDI' 28 - AGOSTO

MATTINA

Programma: Resistenza aerobica 30' + Stretching

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	30'
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	30'
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	30'
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	30'
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	30'
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	30'
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	30'
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	30'
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	30'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	30'
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	30'
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'

Programma: Resistenza aerobica 30' + Stretching

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MARTEDI' 28 - AGOSTO POMERIGGIO

Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	60'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	60'
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	50'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	45'
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	60'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	60'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	60'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	45'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	60'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	60'
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	60'

Programma: Risc. e Tecnica in pista

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MARTEDI' 28 - AGOSTO POMERIGGIO

CAT. CADETTI

Programma: Pot. Aerobica 5/6 x 600 rec. 2' 30''

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	600	600	600	600	600	600	MAX	MIN
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	1' 57"	1' 47"	1' 53"	1' 57"	2' 00"	1' 10" 9	2' 00"	1' 47"
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	1' 57"	1' 45"	1' 47"	1' 51"	1' 49"	-	1' 57"	1' 45"
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	1' 57"	1' 47"	1' 51"	1' 56"	1' 56"	-	1' 57"	1' 47"
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	1' 57"	1' 45"	1' 45"	1' 46"	1' 47"	1' 46"	1' 57"	1' 45"
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	1' 57"	1' 45"	1' 44"	1' 45"	1' 43"	1' 42"	1' 57"	1' 42"
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimelese	1' 57"	1' 47"	1' 49"	1' 51"	1' 50"	1' 49"	1' 57"	1' 47"
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	1' 57"	1' 48"	1' 44"	1' 47"	1' 46"	1' 53"	1' 57"	1' 44"
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	1' 57"	1' 45"	1' 44"	1' 44"	1' 45"	1' 47"	1' 57"	1' 44"
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	1' 57"	1' 45"	1' 44"	1' 43"	1' 44"	1' 42"	1' 57"	1' 42"
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	1' 57"	-	-	-	-	-	-	-
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	1' 57"	1' 45"	1' 44"	1' 47"	1' 54"	1' 53"	1' 57"	1' 44"
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino	1' 58"	1' 45"	1' 49"	1' 50"	1' 48"	1' 49"	1' 58"	1' 45"

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	600	600	600	600	600	600	MAX	MIN
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	2' 18"	2' 15"	2' 06"	2' 07"	2' 04"	-	2' 18"	2' 04"
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	2' 18"	2' 15"	2' 08"	2' 10"	2' 05"	2' 04"	2' 18"	2' 04"
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	2' 18"	2' 15"	2' 06"	2' 07"	2' 04"	2' 01"	2' 18"	2' 01"
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	2' 19"	2' 15"	2' 13"	2' 15"	2' 15"	-	2' 19"	2' 13"
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	2' 18"	2' 15"	2' 09"	2' 11"	2' 13"	-	2' 18"	2' 09"
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	2' 18"	2' 15"	2' 07"	2' 10"	2' 10"	2' 09"	2' 18"	2' 07"
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	2' 18"	2' 15"	2' 07"	2' 10"	2' 09"	2' 06"	2' 18"	2' 06"
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	2' 18"	2' 15"	2' 06"	2' 07"	2' 04"	1' 58"	2' 18"	1' 58"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MERCOLEDI' 29 - AGOSTO MATTINA



Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	30'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	30'
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	30'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	30'
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	30'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	30'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	30'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	30'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	30'
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	30'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	30"
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	30"
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30"
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	30"
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	30"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MERCOLEDI' 29 - AGOSTO MATTINA

Programma: Resistenza aerobica

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	10 km
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	10 km
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	10 km
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	10 km
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	10 km
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	10 km
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	10 km
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	10 km
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	10 km
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	RIPOSO
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	10 km

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	8 KM
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	8 KM
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	8 KM
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	8 KM
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	8 KM
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	8 KM
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	8 KM
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	8 KM

Programma: Resistenza aerobica 40' (10 km)

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MERCOLEDI' 29 - AGOSTO

POMERIGGIO



MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	2000	1000	500
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	6' 03"	2' 57"	1' 19"
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	5' 57"	2' 55"	1' 16"
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovi	6' 01"	2' 54"	1' 15"
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	6' 06"	3' 00"	1' 21"
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	5' 57"	2' 56"	1' 16"
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	6' 07"	2' 53"	1' 14"
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino 1200	4' 54"	2' 55"	1' 22"
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	6' 01"	2' 52"	1' 18"

Programma: Pot. Aerobica 2000 - 1000 - 500 Rec. 4'
 3000-1000- 1000- 500 Rec. 4'
 2000 - 1000 - 1000 - 500 - 500 Rec. 4'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	3000	1000	1000	500
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	8' 52"	2' 47"	2' 45"	1' 14"
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	8' 52"	2' 47"	2' 45"	1' 14"

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	1000	800	600	600	400	200
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	2' 52"	2' 22"	1' 42" 5	1' 36" 2	57" 1	24" 3
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	2' 49"	2' 16"	1' 36" 0	1' 35" 1	57" 1	25" 9
COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	600	600	600	500	300	200
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	1' 41" 7	1' 44" 0	1' 37" 1	1' 17" 6	43" 4	25" 6
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	1' 42" 5	1' 45" 0	1' 42" 5	1' 21" 7	45" 6	25" 9
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	1' 42" 5	1' 45" 0	1' 36" 8	1' 18" 5	45" 3	26" 5
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	1' 42" 5	1' 45" 0	1' 38" 0	1' 22" 1	46" 8	27" 4

Programma: Pot. aerobica e Cap. Lattacida
 1000 - 800 - 600 600 - 400 - 200 rec. 5'-6'/12'
 3x600 500 - 300 - 200 rec. 5'-6'/12'

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MERCOLEDI' 29 - AGOSTO POMERIGGIO



CAT. CADETTI

Programma: RIPOSO

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo

PROGR. IND.

Programma: Resistenza aerobica 30'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO MERCOLEDI' 29 - AGOSTO POMERIGGIO



CAT. CADETTE-ALLIEVE

Programma: Esercitazioni di Tecnica di Passaggio della riviera

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea

Programma: Pot.Aerobica con Ostacoli e Esercitazioni di Tecnica di passaggio della riviera
6 x 400 rec. 1' 30"

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	400	400	400	400	400	400	400	400	MAX	MIN
Lorenzon	Sonia	95	AF	Sisport Fiat	1' 28"	1' 24"	1' 29"	1' 29"	1' 31"	1' 33"	1' 42"	1' 28"	1' 42"	1' 24"
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	1' 28"	1' 25"	1' 29"	1' 29"	1' 31"	1' 29"	1' 29"	1' 29"	1' 31"	1' 25"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO GIOVEDI' 30 - AGOSTO MATTINA

Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	75'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	40'
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	60'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	40'
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	60'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	60'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	60'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	60'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	75'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	40'

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	40'
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	30'
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	30'
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	30'

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino	40'

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO GIOVEDI' 30 - AGOSTO

MATTINA



CAT. CADETTI

Programma: Cap. Lattacida 4 x 300- 200 rec' 3' - 6'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	300	200	300	200	300	200	300	200
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	49" 2	30" 4	49" 7	32" 0	49" 8	32" 3	51" 5	32" 7
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	47" 2	26" 8	48" 2	30" 3	47" 4	29" 5	47" 4	27" 4
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	48" 2	27" 9	48" 7	30" 3	48" 6	31" 2	50" 1	30" 5
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	47" 2	26" 1	48" 2	30" 3	47" 4	29" 3	47" 3	28" 9
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	47" 2	26" 1	48" 2	30" 3	47" 4	29" 3	46" 9	27" 4
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	48" 2	27" 2	48" 2	30" 3	48" 6	31" 0	48" 0	29" 9
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	48" 2	27" 9	49" 0	30" 3	47" 4	29" 5	46" 1	27" 4
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	47" 2	27" 2	48" 2	30" 3	47" 4	29" 5	47" 0	28" 9
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	47" 2	26" 1	48" 2	30" 3	47" 4	29" 3	47" 5	28" 9
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	-	-	-	-	-	-	-	-
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	47" 2	26" 1	48" 2	30" 3	47" 4	29" 3	46" 9	25" 9

CAT. CADETTE-ALLIEVE

Programma: Cap. Lattacida 4 x 2 x 200 rec' 3' - 6'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	200	200	200	200	200	200	200	200	MAX	MIN
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	30" 1	38" 1	36" 5	35" 9	Rec. 2' invece di 3'				38" 1	30" 1
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	29" 6	30" 9	30" 7	31" 4	31" 9	31" 6	30" 0	30" 2	31" 9	29" 6
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	33" 0	34" 9	35" 5	36" 4	35" 8	37" 7	37" 2	36" 8	37" 7	33" 0
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	32" 0	34" 2	33" 9	35" 5	35" 8	38" 9	35" 8	36" 8	38" 9	32" 0
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	30" 1	31" 9	32" 8	31" 4	31" 9	32" 3	32" 3	33" 0	33" 0	30" 1
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	31" 0	33" 3	32" 8	33" 8	33" 7	34" 8	33" 7	33" 8	34" 8	31" 0
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	29" 6	30" 9	30" 7	31" 4	31" 9	32" 3	31" 5	33" 0	33" 0	29" 6

CAT. CADETTE-ALLIEVE

Programma: Corsa Prolungata 8 km

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	37' 22"
Lorenzon	Sonia	95	AF	Sisport Fiat	38" 38"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO GIOVEDI' 30 - AGOSTO POMERIGGIO



Programma: Corsa prolungata

MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	40'
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	RIPOSO
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	40'
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	RIPOSO
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	40'
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	40'
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	40'
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	40'
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	RIPOSO
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	RIPOSO

Programma: Corsa prolungata

MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	30'
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	RIPOSO
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	30'
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	RIPOSO

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO GIOVEDI' 30 - AGOSTO POMERIGGIO

Programma: Resistenza aerobica 30' + Stretching

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	30'
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	30'
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	30'
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	30'
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	30'
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	30'
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	30'
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	30'
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	30'
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	30'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	30'
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	30'
Lorenzon	Sonia	95	AF	Sisport Fiat	30'
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	30'
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	30'
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	30'

RIPOSO

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO VENERDI' 31 - AGOSTO MATTINA



Programma: 15' di corsa prolungata +
8km di progressione
MEZZ. PROLUNGATO

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Abbruzzese	Alex	95	AM	Atletica Piemonte	27' 40"
Gallo	Matteo	95	AM	Atletica Mondovì	28' 20"
Perret	Jean Paul	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	27' 40"
Ras	Diego	95	AM	Atletica Pinerolo	28' 10"
Zanetti	Davide	95	AM	Atletica Pinerolo	27' 40"
Bigo	Jacopo	93	JM	Cus Torino	28' 06"
Ponzina	Flavio	94	JM	Atletica Piemonte	27' 49"

Programma: 15' di corsa prolungata +
Progressivo 4km
MEZZ. VELOCE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dotti	Gregorio	96	AM	Atletica Pinerolo	14' 49"
Lano	Marco	96	AM	Cus Torino	14' 06"
Rodà Savoini	Mattia	95	AM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	14' 44"
Rota	Alessio	95	AM	Runner Team 99 SBV	15' 52"
Parigi	Enrico	94	JM	Atletica Saluzzo	14' 21"

Programma: Salite 4 x 50-100m rec. al passo + 1000 - 500 rec. 3'

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	1000	500
Contran	Umberto	95	AM	Unione Giovane Biella	2' 49"	1' 15"
Gornati	Alessandro	95	AM	Atl.Stronese	2' 49"	1' 18"
Quazzola	Italo	94	JM	Atletica Piemonte	2' 40"	1' 14"
Carrera	Francesco	91	PM	Cus Torino	2' 44"	1' 14"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012



LAVORO VENERDI' 31 - AGOSTO

MATTINA

Programma: 15' di corsa prolungata + Progressivo 4/6 Km

CAT. CADETTI

CAT. CADETTE-ALLIEVE

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Breusa	Francesco	98	CM	GSD E. Agnelli	22' 06"
Casassa	Andrea	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	25' 45"
Cabras	Kristian	98	CM	Atletica Sandro Calvesi Valle d'Aosta	RIPOSO
De Caro	Dario	97	CM	Safatletica	21' 35"
Gattoni	Marco	97	CM	AS Caddese	21' 29"
Gelatti	Marco	97	CM	Atletica Settimese	21' 41"
Grassi	Francesco	98	CM	AVIS Atletica Ivrea	21' 42"
Patrucco	Alessandro	97	CM	Safatletica	21' 50"
Riva	Pietro	97	CM	Atletica Alba Mondo	21' 22"
Rostan	Andrea	98	CM	GS Roata Chiusani	40'
Staccione	Eugenio	97	CM	Polisportiva Mezzaluna	15' 11"

Lungo

4KM

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Dibenedetto	Alice	96	AF	GruppoPiù Atletica Canavesana	RIPOSO
Megna	Arianna	96	AF	Unione Giovane Biella	40'
Lorenzon	Sonia	95	AF	Sisport Fiat	28' 50"
Arena	Michela	97	CF	AVIS Atletica Ivrea	26' 35"
Galfione	Aida	97	CF	Atletica Pinerolo	28' 50"
Lehmann	Valeria	97	CF	Atletica Pinerolo	27' 25"
Melano	Letizia	97	CF	Atletica Pinerolo	27' 00"
Rabassi	Noemi	98	CF	Runner Team 99 SBV	26' 55"
Valetti	Giorgia	97	CF	Atletica Pinerolo	26' 50"

Lungo

Programma: 15' di corsa prolungata + Medio 6 Km

PROGR. IND.

COGNOME	NOME	ANNO	CAT	SOCIETÀ	TOT.
Merlo	Martina	93	JF	Cus Torino	22' 25"

RADUNO REGIONALE SETTORE MEZZOFONDO DI GARAGLIO 26-31 AGOSTO 2012