

Programa Xogade. Zonal Pontevedra categoría benxamín-alevín.

13-04-2013. Centro Galego de tecnificación Deportiva

BENXAMÍN				Hora	ALEVÍN			
MASCULINO		FEMININO			MASCULINO		FEMININO	
Lonxitude (1)	1km marcha	Altura	1km marcha	10:30	lonxitude (2)	2 km marcha (5)	Altura	2km marcha (5)
Peso 1 kg		Peso 1kg						
				10:55				60 ml
				11:10		60 ml	Pelota 300 gr	
			50 ml	11:25				
	50 ml			11:40	Peso 2 kg			
Pelota 200 gr		Pelota 200 gr		11:55				500 ml
		Lonxitude (1)		12:02		500 ml	Lonxitude (2)	
Altura			500 ml	12:10	Altura			
	500 ml			12:17				
				12:25		2000 ml		2000 ml
				12:45	Pelota 300 gr		Peso 2Kg	1000 ml
				12:52		1000 ml		
	1000 ml		1000 ml	13:00				

Cadencia altura: 0.80-0.85-0.90-0.95-1.00-1.03 e de 3 en 3 cm.