



Programma allenamenti gruppo salto in alto 2018/2019

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
sabato 10.11.2018	10.00 - 12.00	- forza piedi e caviglie - andature in curva - salti a forbice e salti frontali	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 17.11.2018	10.00 - 12.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - forza salto (diverse forme di balzi)	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 01.12.2018	10.00 - 12.00	- salti liberi in pedana	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 08.12.2018	10.00 - 12.00		Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 15.12.2018	10.00 - 12.00	- definizione punti di riferimento per una rincorsa corretta - ricerca dei riferimenti della rincorsa di gara - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
Vacanze fine anno	Secondo accordi - seguono info!!!				
Vacanze fine anno					
sabato 12.01.2019	10.00 - 12.00	- correzioni/adattamenti rincorsa	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
domenica 13.01.2019	Secondo orari di gara	CT salto in alto indoor	Palestra Regazzi	Necessario per interno	
sabato 19.01.2019	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 23.02.2019 domenica 24.02.2019	Secondo orari di gara	Indoor (secondo pianificazione nelle rispettive società)	End der Welt Macolin		

sabato 09.02.2019	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 26.01.2019 domenica 27.01.2019	Secondo orari di gara	CS U16-U20 Indoor	End der Welt Macolin		
sabato 16.03.2019	10.00 - 12.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - forza salto (diverse forme di balzi) - salti liberi in pedana	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 23.03.2019	10.00 - 12.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - forza salto (diverse forme di balzi) - salti liberi in pedana	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 30.03.2019	10.00 - 12.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - affinamento rincorsa - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 06.04.2019	10.00 - 12.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - affinamento rincorsa - analisi video	Palestra Regazzi oppure CST Tenero	Necessario per interno/esterno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 06.04.2019	15.00-16.30	- forza specifica di salto - salti liberi in pedana	Palestra Regazzi oppure CST Tenero	Necessario per interno/esterno	Martino Rossetti Marco Balestreri

- ➔ Assenze sono da segnalare a Martino Rossetti (079/239.07.77) oppure a Marco Balestreri (079/409.91.61)
- ➔ Le iscrizioni alle gare sono individuali, le partecipazioni sono da segnalare a Martino Rossetti o Marco Balestreri
- ➔ Informazioni inerenti allenamenti collegiali saranno comunicate dalla direzione CAT