

## Programma settore/gruppo salti in estensione CAT 2019/2020

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 9 novembre 2019	10.00 16.00	Kick off	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 23 novembre 2019	10.00 12.00	Esercitare le tre fasi del salto triplo (hop step and jump). Stabilizzare la rincorsa Lavorare sulla velocità d'entrata	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 7 dicembre 2019	10.00 12.00	Migliorare l'elasticità di caviglie Lavorare sulla fase di stacco.	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 21 dicembre 2019	10.00 12.00	Effettuare vari esercizi relativi ai balzi (decuplo, alternato, ecc.) Lavorare sulle fasi del salto con i plinti Inserimento della forza esplosiva Migliorare la chiusura dei salti	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 4 gennaio 2020	10.00 12.00	Preparazione specifica alle competizioni	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 18 gennaio 2020	10.00 16.00	Campionati Ticinesi assoluti	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato/domenica 25/26 gennaio 2020	Tutto il giorno	Meeting	End der Welt Macolin	Chiodi	Bernaschina-Piffaretti
Sabato/domenica 1/2 febbraio 2020	Tutto il giorno	Meeting + Campionati Svizzeri Gare Multiple	End der Welt Macolin	Chiodi	Bernaschina-Piffaretti

Powered by



Sabato 8 febbraio 2020	10.00 12.00	Lavorare sui dettagli dell'esecuzione dei salti in funzione dei campionati svizzeri	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato/domenica 15/16 febbraio 2020	Tutto il giorno	Campionati svizzeri assoluti	San Gallo	Chiodi	Bernaschina-Piffaretti
Sabato/domenica 22/23 febbraio 2019	Tutto il giorno	Campionati svizzeri giovanili	End der Welt Macolin	Chiodi	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 14 marzo 2019	10.00 12.00	Focus sulla rincorsa	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 28.martzo 2019	10.00 12.00	Pliometria, corde, corse tra gli ostacoli bassi, esercizi specifici per la chiusura del salto	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Aprile 2020 (data da definire)	10.00 17.00	Collegiale	Pista Tenero	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Giovedì 23.4 in seguito a cadenza quindicinale	18.30 20.00	Sviluppo delle 4 fasi del salto in lungo e triplo in funzione delle competizioni.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti

**Per tutto quello non contemplato da questo programma fanno stato le comunicazioni del responsabile CAT o del caposettore. Gli orari sono intesi pronti per iniziare il riscaldamento.**

*Eventuali assenze sono da segnalare tempestivamente secondo indicazioni ricevute.*