



Programma allenamenti gruppo salto in alto 2019/2020 (versione 04.01.2020)

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
sabato 09.11.2019 Kickoff	10.30 - 12.30 15.30 - 17.00	- forza piedi e caviglie - andature in curva - salti a forbice e salti frontali	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 16.11.2019	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 07.12.2019	10.00 - 12.00	- punti di riferimento per una rincorsa corretta - ricerca dei riferimenti della rincorsa di gara	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 14.12.2019	10.00 - 12.00	- analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 11.01.2020	10.00 - 12.00	- impostazione rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 18.01.2020	Secondo orari di gara	CT salto in alto indoor	Palestra Regazzi		
sabato 25.01.2020 domenica 26.01.2020	Secondo orari di gara	Indoor (secondo pianificazione nelle rispettive società)	End der Welt Macolin		
sabato 01.02.2020	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 08.02.2020	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 22.02.2020 domenica 23.02.2020	Secondo orari di gara	CS U16-U20 Indoor	End der Welt Macolin		

Sabato 07.03.2020	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 21.03.2020	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi o esterno	Necessario per interno e esterno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 04.04.2020	10.00 - 12.00	- affinamento rincorsa - analisi video - salti, salti, salti!	Palestra Regazzi o esterno	Necessario per interno e esterno	Martino Rossetti Marco Balestreri

- ➔ La presenza agli allenamenti è da confermare a Martino Rossetti (079/239.07.77) oppure a Marco Balestreri (079/409.91.61) entro il giovedì precedente.
- ➔ 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