



Programma allenamenti gruppo salto in alto 2020/2021 (versione 28.11.2020)

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
sabato 05.12.2020	09.30-11.30	- forza piedi - forza di salto (diverse forme di balzi) - andature in curva - salti in pedana in diverse forme	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 12.12	12.00 - 14.00	- forza piedi - forza di salto (diverse forme di balzi) - esercitazioni per le diverse fasi del salto - ricerca dei riferimenti della rincorsa	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 19.12	12.00 - 14.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - ricerca dei riferimenti per una rincorsa corretta - impostazione rincorsa personale - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri

- ➔ Il calendario degli allenamenti sarà completato secondo le disponibilità della palestra Regazzi e in accordo con gli atleti e gli allenatori
- ➔ 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