

Programma settore/gruppo salti in estensione CAT 2020/2021

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
Sabato 28 novembre 2020	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 12 dicembre 2020	10.00 12.00	Migliorare l'elasticità di caviglie Lavorare sulla fase di stacco.	Palestra Regazzi	Chiodi Materiale per interno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 19 dicembre 2020	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 13 marzo 2021	18.30 20.00	Pliometria, corde, corse tra gli ostacoli bassi, esercizi specifici per la chiusura del salto	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 27 marzo 2021	18.30 20.00	Lavoro specifico sulla rincorsa e sullo stacco con uso del plinto.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 17 aprile 2021	18.30 20.00	Lavoro di rifinitura sulla rincorsa e controllo della fase di volo.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Giovedì 22 aprile 2021	18.30 20.00	Lavoro specifico sui balzi ed introduzione al salto triplo.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 24 aprile 2021	18.30 20.00	Lavoro sui dettagli del salto in lungo in funzione della prima gara.	Riva San Vitale	Chiodi	Bernaschina-Piffaretti

				Materiale per l'esterno	
Sabato 1 maggio 2021	Tutto il giorno	Meeting di apertura	Bellinzona	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 8 maggio 2021	18.30 20.00	Sviluppo delle 4 fasi del salto in lungo con l'utilizzo di video per approfondimento e commenti.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
Sabato 15 maggio 2021	18.30 20.00	Sviluppo delle 3 fasi del salto triplo, con focus sui vari tipi di balzi.	Riva San Vitale	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
in seguito a cadenza quindicinale a dipendenza del calendario delle competizioni	18.30 20.00	Sviluppo del salto in lungo e del salto triplo in funzione delle competizioni	da definire	Chiodi Materiale per l'esterno	Bernaschina-Piffaretti
in seguito a cadenza quindicinale a dipendenza del calendario delle competizioni	18.30 20.00	Per gli atleti che non hanno potuto essere presenti negli altri allenamenti ripresa degli aspetti del salto in lungo.	da definire	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.