



Programma allenamenti gruppo salto in alto 2021/2022 (versione 09.01.2022)

DATA	ORA	CONTENUTI/OBIETTIVI	LUOGO	MATERIALE	ALLENATORI
sabato 18.12.2021	12.00 - 14.00	- forza piedi - forza di salto (diverse forme di balzi) - esercitazioni per le diverse fasi del salto	Palestra Regazzi	Necessario per interno	Martino Rossetti Marco Balestreri
lunedì 27.12.2021	18.00 - 20.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - ricerca dei riferimenti per una rincorsa corretta - impostazione rincorsa personale	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri
mercoledì 05.01.2022	18.00 - 20.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 15.01.2022	12.00 - 14.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - prove e correzioni rincorsa personale - salti...salti...salti!!! - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 22.01.2022	12.00 - 14.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - prove e correzioni rincorsa personale - salti...salti...salti!!! - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 22.01.2022	Secondo programma gara	CT INDOOR – Alto, Asta, Lungo, Triplo, Peso (ASSPO)	Palestra Regazzi		
sabato 29.01.2022 / domenica 30.01.2022	Secondo programma gara	Meeting indoor (Biel-Bienne Athletics)	End der Welt Macolin		

➔ L'iscrizione alle gare è di competenza degli allenatori delle rispettive società.
Noi allenatori CAT saremo volentieri a disposizione per seguire gli atleti che lo desiderano.

sabato 05.02.2022	12.00 -14.00	Q Meeting salto in alto CAT ??? Le iscrizioni ai CS giovanili di S.Gallo scadono martedì 08.02.2022!	Palestra Regazzi		
sabato 12.02.2022	11.00 - 13.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - prove e correzioni rincorsa personale - salti...salti...salti!!! - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri
sabato 19.02.2022 / domenica 20.02.2022	Secondo programma gara	CS indoor giovanili (LC Brühl)	San Gallo		
sabato 26.02.2022 / domenica 27.02.2022	Secondo programma gara	CS indoor assoluti (LA Bern)	End der Welt Macolin		
sabato 26.02.2022	11.00 - 13.00	- esercitazioni per le diverse fasi del salto - prove e correzioni rincorsa personale - salti...salti...salti!!! - analisi video	Palestra Regazzi	Necessario per interno + scarpe chiodate	Martino Rossetti Marco Balestreri

Proposta da confermare
secondo necessità atleti

- ➔ 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) giorni prima