



Programma allenamenti gruppo salto in alto 2022/2023 (versione 05.11.2022)

| DATA | ORA | CONTENUTI/OBIETTIVI | LUOGO | MATERIALE | ALLENATORI |
|--------------------|-------------|--|------------------|--|--------------------------------------|
| Sabato 05.11.2022 | 10.00-11.30 | - presentazioni e spiegazioni degli aspetti tecnici del salto in alto - presentazione programma generale - esercitazioni per le diverse fasi del salto - rincorse controllate e salti | Palestra Regazzi | Necessario per interno | Martino Rossetti Marco Balestreri |
| Sabato 05.11.2022 | 14.30-16.00 | - forza piedi - forza tronco - forza specifica per salti (diverse forme di balzi) | Palestra Regazzi | Necessario per interno + scarpe chiodate | Martino Rossetti Marco Balestreri |
| Sabato 19.11.2022 | 11.00-13.00 | - esercitazioni per le diverse fasi del salto - rincorse controllate e salti - ricerca dei riferimenti per una rincorsa corretta - prove e correzioni rincorsa personale | Palestra Regazzi | Necessario per interno + scarpe chiodate | Martino Rossetti Marco Balestreri |
| Giovedì 08.12.2022 | 10.00-11.30 | - test fisici (optojump + altri test) | Palestra Regazzi | Necessario per interno + scarpe chiodate | Martino Rossetti Marco Balestreri |
| Giovedì 08.12.2022 | 14.30-16.00 | - 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 |
| Sabato 17.12.2022 | 11.00-13.00 | - esercitazioni per le diverse fasi del salto - ricerca dei riferimenti per una rincorsa corretta - prove e correzioni rincorsa personale - analisi video | Palestra Regazzi | Necessario per interno + scarpe chiodate | Martino Rossetti Marco Balestreri |
| Sabato 07.01.2023 | | - prove e correzioni rincorsa personale - salti...salti...salti!!! - analisi video | Palestra Regazzi | Necessario per interno + scarpe chiodate | Martino Rossetti Marco Balestreri |

➔ La presenza agli allenamenti è da confermare sulla chat del gruppo WhatsApp