

RADUNO A BERGAMO 3 OTTOBRE 2015
SALTO CON L'ASTA

CADETTI/E (2000-2001)

Allenatore: Martina Arosio

Gruppo di lavoro:

Pierre Ahoua - Giantommaso Bentivoglio – Federico Dorella – Simone Valsecchi –
Pietro Augusto Drovanti

Laura Pirovano - Marta Pirovano – Emma Coccato – Laura Festa – Veronica Mazzoleni

Programma

L'intento dell'intera seduta di allenamento sarà quello di preparare i ragazzi all'appuntamento imminente: il Criterium Cadetti.

Pertanto spiegheremo ai ragazzi come avvengono le dinamiche prima e durante la competizione e verrà consigliato loro come approcciare la competizione sia a livello pratico/organizzativo che a livello psicologico.

- Riscaldamento : corsa, mobilità dinamica e andature di salto combinate;
- Salti : Pochi salti a rincorse brevi per concentrarsi maggiormente sul salto completo. Ogni ragazzo, a seconda delle esigenze personali, delle caratteristiche e delle aste a disposizione eseguirà una sequenza differente di salti mirando a cercare sicurezze nell'azione e non a creare dubbi o insicurezze.
- Corsa : la seduta di allenamento terminerà con degli allunghi di corsa con l'asta