

PROGRAMMA RADUNO PRECRITERIUM CADETTI/E

BERGAMO 03/10/2015 SETTORE LANCI

PER TUTTI :

Riscaldamento condizionale con andature della corsa e specifiche per i lanci.

Lanci Giavellotto e peso : con attrezzo gara, curando l'esecuzione del gesto .

Lanci Disco e Martello : esercizi propedeutici all'esecuzione del gesto gara con palle mediche.

Purtroppo non potranno effettuare lanci con attrezzo gara per la mancanza della gabbia.

I Tecnici sociali sono invitati a collaborare durante il raduno.

Distribuzione del materiale e ragguagli per la trasferta di Sulmona.

Frigeni Alessandro