

# **RADUNO OSTACOLI CADETTI/E**

## **3 OTTOBRE 2015 BERGAMO**

*Responsabile di settore:* RIPAMONTI GIORGIO

*Responsabile giovanile:* FRIGERIO FAUSTO

Il raduno ha lo scopo di osservare insieme agli allenatori il livello tecnico dei partecipanti al raduno ad una settimana dai campionati italiani e di valutare le strategie di intervento futuro.

Durante il raduno non ci saranno interventi atti a modificare la tecnica e la ritmica dei ragazzi, ma verranno esaltati gli aspetti positivi al fine di stabilizzare ulteriormente la prestazione.

Programma raduno:

- Riscaldamento funzionale alla gara
- Verifica dei livelli di mobilità articolare e flessibilità
- Osservazione della tecnica di superamento dell'ostacolo
- Prove di ritmica sull'ostacolo a distanza gara (80 e 100hs fino a 5 ostacoli, 300hs partenza e primo ostacolo e ritmica su 3 ostacoli)
- Discussione finale con i tecnici