

RADUNO A BERGAMO 3 OTTOBRE 2015

PROVE MULTIPLE

CADETTI/E (2000-2001)

Contenuti dell'allenamento collegiale pre- criterium:

Analisi del risultato del Campionato Regionale e valutazione delle condizioni tecnico – condizionali.

Analisi delle discipline portate a termine con difficoltà (alto/lungo/ giavellotto e disco)

In accordo con i tecnici, analisi e valutazione di alcune componenti critiche.

Al termine breve lavoro aerobico.

Graziano Camellini