

## **RADUNO CADETTI PRE CRITERIUM (Bergamo, 3 ottobre 2015)**

### **SALTO IN ALTO**

L'obiettivo di questo raduno è quello di dare la possibilità ad atleti e relativi tecnici di effettuare una seduta tecnica comune di salto in alto ad una settimana di distanza dal Campionato Italiano; in quest'ottica, dopo un breve riscaldamento comune, si provvederà a selezionare individualmente gli esercizi specifici da effettuare e a far eseguire qualche salto a rincorsa completa. Cercherò di mettere gli atleti a proprio agio e di renderli sicuri delle proprie possibilità, in modo che possano affrontare il Criterium in maniera positiva e serena.

Nell'occasione si daranno ai ragazzi tutte le informazioni logistiche e qualche consiglio pratico riguardante il Criterium.

**Elisa Bettini**