



Raduno Estivo 2017

Settore Ostacoli

FIDAL Piemonte

Referente Tecnico Ostacoli: Gian Luca CAMASCHELLA - info@camaschella.it
Collaboratore: Roberto AMERIO

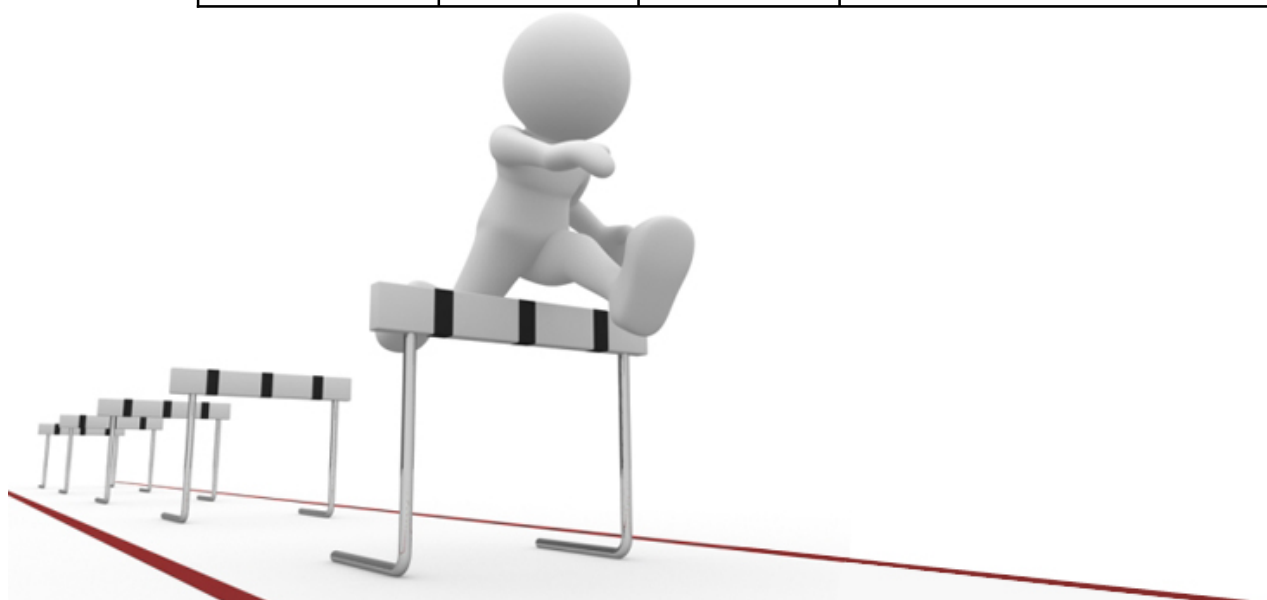
Mondovì, 26-31 Agosto 2017

Mondovì: Raduno Velocità, Ostacoli e Lanci



Presenze Ostacolisti

Cognome	Nome	Categoria	Società	Specialità
Iaropoli	Nataschia	CF	A.S.D. Atl. Mondovì	300 hs
Lucchino	Simona	CF	A.S.D. Atl. Mondovì	80 hs
Selva Bonino	Ines	CF	Atletica Stronese - Nuova Nordaffari	80 hs
Cerri	Valter	CM	A.S.D. Atl. Mondovì	100 hs
Civallero	Gabriele	CM	A.S.D. Dragonero	300 hs
Conza	Nello	CM	Atletica Alessandria	100 hs
Focato	Leonardo	CM	C.U.S. Torino	300 hs - 100 hs
Garbinato	Alexander	CM	Atletica Pont Donnas	300 hs - 100 hs
Trisciuglio	Eugenia	AF	Sisport S.S.D	400 hs - 100 hs
Focilla	Davin	AM	S.A.F. Atletica Piemonte A.S.D.	400 hs
Peretto	Francesca	JF	Unione Giovani Biella	400 hs - 100 hs
Melpignano	Luca	JM	Sisport S.S.D	110 hs



Sabato 26/08: Pomeriggio

- Benvenuto
- Riscaldamento generale
- Mobilizzazione a terra
- Andature generali



Domenica 27/08: Mattino

- Risveglio Muscolare
 - Colazione
- Riscaldamento
- Allungamento e mobilizzazione all'ostacolo
- Andature
- Esercitazioni tecniche con gli ostacoli



Domenica 27/08: Pomeriggio

- Riscaldamento
- Andature spec. senza ostacoli
- 2 x 30 con scarpe da running
- 1 x 30 con scarpe chiodate
- 2 x 60 rec. 6' con scarpe chiodate
- 2 x 200 ritmo 400, rec 6', con scarpe da running



Lunedì 28/08: Mattino

- Risveglio Muscolare
 - Colazione
- Riscaldamento
- Esercizi imitativi da fermi con e senza ostacolo
- Rapidità
- Ostacoli con 3 passi, 2 passi e con presalto



Lunedì 28/08: Pomeriggio

- Riscaldamento
- Esercizi imitativi ad occhi chiusi
- Ritmica in progressione



Martedì 29/08: Mattino

- Risveglio Muscolare
- Colazione

- RIPOSO



Martedì 29/08: Pomeriggio

- Riscaldamento
- Mobilizzazione
- Pre-Acrobatica
- Ostacoli 1 passo con rimbalzo
- Ostacoli con 5 passi e 4 passi



Mercoledì 30/08: Mattino

- Risveglio Muscolare
 - Colazione
- Riscaldamento
- Tecnica di corsa
- Corsa tra gli ostacoli a distanza casuale



Mercoledì 30/08: Pomeriggio

- Riscaldamento pre-gara
- Partenza dai blocchi
- Ritmica gara



Giovedì 31/08: Mattino

- Risveglio Muscolare
 - Colazione
- Riunione con rappresentante GGG
- Conclusione attività pratiche
- Saluti



Ringraziamenti

Oltre a ringraziare tutti i presenti, è doveroso ringraziare **Roberto Amerio** per la disponibilità, le idee e per aver seguito gli atleti nei giorni in cui, per motivi di lavoro, non ho potuto essere presente.

G.L. Camaschella

