

Raduno Salti Fidal Piemonte
Cantalupa (TO) 25/08/2017 – 28/08/2017

RADUNO ESTIVO 2017 FIDAL PIEMONTE

SETTORE SALTI

CANTALUPA (TO) – 25/08 28/08



Responsabile raduno Salti in Estensione Airale Marco – marco.airale@gmail.com
Responsabile raduno Salto in Alto Franceschi Alberto - alb.franceschi@gmail.com

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Venerdì 25/08 Mattina	Gruppo Completo Riscaldamento multidirezionale e coordinativo su diverse superfici (pista, erba, sabbia) Posture (retroversione, anti-versione, neutro) e esercizi di equilibrio Mobilità tibio-tarsica e coxo-femorale Andature per l'appoggio del piede a terra e capacità di reazione/accelerazione	Alberto Franceschi Lyana Calvesi Giuseppe Colasuonno Stefano Pasino Francesco Falabella Daniele Roncarolo

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Venerdì 25/08 Pomeriggio	<p>Gruppo Completo</p> <p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilità su Hs - Mobilità articolare piede-ginocchio-anca - Camminate Crossfit <p>Tecnica di Corsa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobilità Tibio-Tarsica - Attivazione Dinamica Tibio-Tarsica - Attivazione Dinamica T-T + “A Skip” - Calciata avanti tesa - “Ankling” tra cinesini <p>Tecnica di Corsa in Pedana</p> <p>Gruppo salti in estensione</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sviluppo ultimi 6 appoggi con stacco <p>Gruppo salto in alto</p> <ul style="list-style-type: none"> - Capacità di corsa in curva (circolare) - raggi 8-9m - Capacità ritmica su traiettoria di rincorsa 	<p>Marco Airale</p> <p>Alberto Franceschi</p> <p>Lyana Calvesi</p> <p>Giuseppe Colasuonno</p> <p>Daniele Roncarolo</p> <p>Battaglino Paolo</p>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Sabato 26/08 Mattina	Gruppo Completo Incontro Formativo G.G.G. Riscaldamento <ul style="list-style-type: none">- Mobilità su Hs- Progressivi Basi di Pliometria <ul style="list-style-type: none">- Caduta doppio appoggio + Blocco in ½ Squat- Caduta doppio appoggio + Uscita- Caduta su arto di stacco + Uscita- Didattica Balzi Verticali tra Hs e Over	Marco Airale Alberto Franceschi Lyana Calvesi Giuseppe Colasuonno Daniele Roncarolo Battaglino Paolo

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Sabato 26/08 Pomeriggio	<p>Gruppo Completo</p> <p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none">- Mobilità tra Hs- Progressivi + Allunghi <p>Gruppo salti in estensione</p> <ul style="list-style-type: none">- Esercitazioni e Salti ad Alta intensità per lo sviluppo tecnico (Monitoraggio salti con OptoJump) <p>Gruppo salto in alto</p> <ul style="list-style-type: none">- Esercitazioni e Salti ad Alta intensità per lo sviluppo tecnico	<p>Marco Airale</p> <p>Alberto Franceschi</p> <p>Lyana Calvesi</p> <p>Giuseppe Colasuonno</p> <p>Daniele Roncarolo</p>

Raduno Salti Fidal Piemonte
Cantalupa (TO) 25/08/2017 – 28/08/2017

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Domenica 27/08 Mattina	Gruppo Completo Riscaldamento - Mobilità tra Hs - Attività Ludica rigenerativa - Pilates	Marco Airale Alberto Franceschi Lyana Calvesi Giuseppe Colasuonno Daniele Roncarolo

Responsabile raduno Salti in Estensione Airale Marco – marco.airale@gmail.com

Responsabile raduno Salto in Alto Franceschi Alberto - alb.franceschi@gmail.com

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Domenica 27/08 Pomeriggio	<p>Gruppo Completo</p> <p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none">- Mobilità tra Hs- Mobilità Articolare- Progressivi + Allunghi- Potenziamento post attivazione (P.A.P.) tra Hs <p>Gruppo salti in estensione</p> <ul style="list-style-type: none">- Esercizi per Chiusura- Esercizi per corretto posizionamento allo stacco <p>Gruppo salto in alto</p> <ul style="list-style-type: none">- Salti ad Alta intensità (Monitoraggio salti con OptoJump)	<p>Marco Airale</p> <p>Alberto Franceschi</p> <p>Lyana Calvesi</p> <p>Giuseppe Colasuonno</p> <p>Daniele Roncarolo</p>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Lunedì 28/08 Mattina	Gruppo Completo Riscaldamento - Mobilità tra Hs - Mobilità Articolare - Progressivi + Allunghi Lavoro su Forza e Condizionamento generale a Circuito	Marco Airale Alberto Franceschi Lyana Calvesi Giuseppe Colasuonno Daniele Roncarolo

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
Lunedì 28/08 Pomeriggio	Gruppo Completo Riscaldamento - Corsa su Erba - Mobilità Articolare Esercitazioni di corsa in pedana - Corsa rettilinea con dinamica rincorsa - Corsa in curva con dinamica rincorsa	Alberto Franceschi Lyana Calvesi Giuseppe Colasuonno Daniele Roncarolo

RINGRAZIAMENTI

Volevo in primis ringraziare Alberto, per l'aiuto dato in questo raduno dal punto di vista tecnico sia sul campo che a livello di Performance Analysis. Ringrazio i vari tecnici presenti Lyana, Beppe, Daniele, Paolo per la compagnia e la disponibilità nel voler seguire le nostre proposte; i ragazzi per la serietà dimostrata e la voglia di imparare che hanno mantenuto in tutte le sedute di allenamento. Ringrazio infine la ditta Microgate che ci ha permesso di utilizzare il software OptoJump per le analisi di test e salti durante questi giorni di raduno.

Il Referente
Marco Airale