

Ago 2017
Sabato 26

Attivazione + andature tec. corsa + allunghi e progressivi per controllo tecnico con scarpe chiodate in rettilineo e in curva

Domenica 27

Mattino

risc. + introduzione L "Core" + es. mobilità **Ostacoli** a terra e sull'attrezzo in appoggio al muro, imitativi 2^a gamba sull'hs al muro da ambo i lati: laterali, a cavalcioni e ritorno, partenza a cavalcioni con tenuta ginocchio sotto al petto + introduzione al **Giavellotto**

Pomeriggio

risc. e andature con **Giav** + Es. propriocettivi e potenziamento articolazione tibio-tarsica + propedeutica balzi + **corsa variata** 2 giri lenti +

200 (a ritmo di personale su 600-800) + 200lenti + 400 (personale su 600-800)

Arneodo 36"-1'14" Bonfitto 37"5-1'21" Bruschi 37"5-1'19" Migliasso 40"-?

Traverso 37"5-1'19" Trovò 37"5-1'19"

200 (a ritmo di personale su 600-800) + 200lenti + 400 (personale su 600-800)

Filisetti-Menchini-Tasca-Toso 40"-1'20"/21"

200 (a ritmo di personale su 600-800) + 200lenti + 400 (personale su 600-800) + 200lenti + 200

Capobianco 37"5-1'17"-37"5 Molineris 37"-1'24"-38"

200 (su 1000-1500) + 200lenti + 400 (personale su 1000-1500) + 200lenti + 400 (personale su 1000-1500)

Fiaschi 36"-1'12"-1'11" Sion 36"-1'12"-1'12" Mortara 41"-1'20"-1'04"

+ **Giav** lanci 1 incrocio camminando + doppio impulso

Lunedì 28

Mattino

risc. funicelle + andature varie con funicelle, a seguire lavoro differenziato

F tecnica **Lungo** salti da fermi e con breve rincorsa, arrivo in divaricata sagittale e con chiusura, curando: posizione allo stacco, tenuta in volo, chiusura

M Es. x **Alto** andature varie su cerchio diametro 8m, passo stacco in linea retta, 1-3-5-7 passo stacco, 7-5-3-1 passo stacco, preacrobatica + salti forbice: su ambo i lati 2 passi-stacco (da ora 2p.s) + 2p.s. arrivo su materassone in sforbiciata + 2p-s+2p-s+2p-s+2ps, salti a forbice con rincorsa in curva.

Pomeriggio

risc. e andature tec. corsa con **Giav** e con utilizzo degli hs: passaggio di 2^a gamba hs a 5 piedi doppio appoggio, distanza hs 10 piedi un passo correndo

+ **Ae** Policoncorrenza + **Peso** + 1 giro corsa lenta + 2 giri curva forte rettilineo lento (Molineris 2x300)

Ce Giav + 1 giro corsa lenta + 2 giri curva forte rettilineo lento

M Disco + 2x300

Martedì 29

Mattino

risc. funicelle +

F es. mobilità **Ostacoli** a terra e sull'attrezzo + passaggio di 2^a e 1^a gamba laterale con un appoggio intermedio a 3-3.5 m + passaggio centrale in frequenza a distanza raddoppiata + hs e distanza gara con partenza dai blocchi: **M** 3x partenza e 1° hs, 3x 2 hs, 3x 3 hs

M tecnica **Lungo** in buca: salti da fermi e con breve rincorsa, arrivo in divaricata sagittale e con chiusura, curando: posizione allo stacco, tenuta in volo, chiusura

+ 3x(2x60) r. 2'-3' + 5' + 3x150 r. 150 camminando

Pomeriggio

M risc. funicelle + es. mobilità **Ostacoli** a terra e sull'attrezzo + passaggio di 2^a e 1^a gamba laterale con un appoggio intermedio a 3-3.5 m + passaggio centrale in frequenza a distanza raddoppiata + H e distanza gara con partenza dai blocchi: 3x partenza e 1° hs, 3x 2 hs, 3x 3 hs + **Giavellotto**

F Es. x **Alto** andature varie su cerchio diametro 8m, passo stacco in linea retta, 1-3-5-7 passo stacco, 7-5-3-1 passo stacco, preacrobatica + salti forbice: su ambo i lati 2 passi-stacco (da ora 2p.s) + 2 p.s. arrivo su materassone in sforbiciata + 2p-s+2p-s+2p-s+2ps, salti a forbice con rincorsa in curva +

Ae Salti completi e **Giavellotto** **Ce** **Giavellotto**

Mercoledì 30

Mattino

risc. 3 giri di corsa + andature mono e alternate

M **Alto** salti completi

F **Ostacoli** mobilità a terra e sull'attrezzo in appoggio al muro, imitativi 2^ gamba sull'hs al muro da ambo i lati, passaggio di 2^ e 1^ gamba laterale con un appoggio intermedio come martedì e con anticipo, hs sfalsati: passaggio 2^ gamba cambiando continuamente gamba, passaggio 1^ gamba cambiando continuamente gamba, 1^ gamba 1°-3°-5° hs e 2^ gamba 2°-4°-6°, poi invertendo i lati

Pomeriggio

Ae+M Simulazione gara di **Lungo**

risc. + andature preparatorie allo stacco finendo la progressione utilizzando chiodate

2 balzi rana + 3 passo-stacco con tenuta + e 5 passi-stacco con chiusura

2 salti di prova + 3 salti misurati con fettuccia stesa a terra e comunicazione risultato

+ simulazione gara **Giavellotto**: risc. braccia + 3 lanci rettilinei + 3 lanci con entrata anche + lanci con 1 e 2 incroci + 3 lanci completi in pedana senza misurazione

3x300 r. 3' 2 a ritmo gara + 1 tirato

Tasca-Toso 60"-59"-52"7 Menchini 60"-59"-48" Filisetti 60"-59"-50" Capobianco 57"-55"-48"

Molineris 57"-55"- stop ai 250 per indurimento Sion 53"-54"-44"

2x300 r. 3' 2 a ritmo gara + **1x500** tirato Mortara 55"-53"-5-1'36"

4x300 r. 3' Fiaschi 60"-56"-52"-48"

Ce **Alto** salti completi + **3x300** r. 3' 2 a ritmo gara + 1 tirato

Arneodo 51"-53"-46" Bruschi 54"-53"-49" Traverso 52"-50"-46" Bonfitto-Migliasso senza crono

Giovedì 31

Mattino

risc. + "Core" (vedi allegato) + 3 progressivi 80 metri circa + 2 giri di pista: progressivo in rettilineo camminata in curva