

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 09/12/2018 Torino



Presenze Atleti

Traverso Tiziana CF	Cavo Ludovica CF	Torchia Giulio CM	Bassignana Francesca CF
Parigi Federica CF	Paolin Francesca AF	Cerri Walter CM	Bertano Luca CM
Mawete Benecticte CM	Gallo Elisa CF	Guffanti Andrea CM	Carpinello Beatrice CF
Bruno Federico CM	Taniwo Habib JM	Paltani Tommaso CM	Cocchi Andrea CM
Colombo Emanuele CM	Manzini Filippo AM	Cerchio Nicholas CM	Cardone Giorgia CF
Bando Edoardo CM	Bocchiardo Elisa CF	Barua Irina CF	Wallace Ty CM
Rebagliati Ilaria CF	Esposito Camilla JF	Miglietti Arianna AF	Novo Lorenzo AM
Pusceddu Lorenzo AM	Favro Davide AM	Demo Stefano CM	Perello Luca CM
Cerrutti Paolo PM	Cottino Carlotta AF	Scarselli Federico AM	Toja Elisa CF
Sion Alessandro AM	Molineris Irene JF	Chiesa Niccolo CM	Meloni Gianluca CM
Bacco Matilde AF	Viazzo Carolina AF	Sala Chiara JF	Travar Milica JF
Travar Dejan CM	Falabella Nicolò CM	Rossi Marta CF	Armando Francesca CF
Trovò Sara AF	Pomero Rebecca CF	Schiavoni Giulia CF	

Presenze Tecnici

Colasuonno Giuseppe	Origlia Alberto	Pomero Isabella	Morello Vittorio
Pace Andrea	Pace Ferdinando	Griseri Augusto	Carpinello Roberto
Michelis Elio	Cocchi Marco	Ardissone Giovanna	Foti Giorgio
Crabolu Francesco	Duretto Daniele	Crivello Massimo	Battaglini Paolo
Bacco Gian Luca	Trabucco Walter		

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (10.00-10.30) Riscaldamento

- Warm Up (400 metri corsa blanda – 8x50m Esercitazioni Dinamiche)
- Andature tecniche corsa

Sessione 1 (10.30-11.00) Progressione Pliometrica

- Blocco bipodalico isometrico (2x5)
- Blocco monopodalico isometrico (2x3+3)
- Sviluppo concentrico (2x5)
- Sviluppo eccentrico-concentrico (2x5)

Sessione 2 (11.00-11.30) Didattica balzi alternati/successivi

- Balzelli Alternati (12 conetti 8 piedi U – 6 piedi D)
- Balzelli Successivi (12 conetti 8 piedi U – 6 piedi D)

Sessione 3/A (11.30-12.30) Salti in Estensione

- Tripli/Quintupli a 2 appoggi

Sessione 3/B (11.30-12.30) Salti in Elevazione

- Andature tecniche in curva
- Analisi rincorsa salto

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.

Un grazie in particolare a Cominetto Davide, Falabella Francesco e Pasino Stefano per aver accompagnato egregiamente i lavori durante il raduno e per la fiducia continua mostrata al progetto salti.

Il Referente
Airale Marco