

Raduno Salti Fidal Piemonte  
Cantalupa (TO) 26/08/2018 – 31/08/2018

## ***RADUNO ESTIVO 2018 FIDAL PIEMONTE***

### ***SETTORE SALTI***

***SESTRIERE (TO) – 26/08 31/08***



Raduno Salti Fidal Piemonte

Cantalupa (TO) 26/08/2018 – 31/08/2018

Data e sessione	Contenuti	Tecnici
Domenica 26 agosto 2018 Pomeriggio 16.30-18.30	Riscaldamento: mobilità caviglie, bacino, spalle  Extensive Tempo: 10 ripetute 100 m a 70% della velocità massima con 30" di recupero	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella
Lunedì 27 Agosto 2018 Mattina 10.30-12.00	Riscaldamento a stazioni: -propriocezione -mobilità tra gli Hs -mobilità spalle e didattica sollevamento pesi  Elevazione: -passo saltellato tra ostacoli bassi -2 passi-stacco tra ostacoli+ jump and rich a canestro  Estensione: -balzelli alternati -passo saltellato in lungo	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella
Lunedì 27 agosto 2018 Pomeriggio 16.00-18.30	Riscaldamento: -jogging 15 ' -mobilità caviglie, bacino, spalle  Andature in salita 20mx3-5: -calciata dietro -skip -calciata avanti -passo saltellato  Accelerazioni: 10m x5  Velocità Resistente: 40m-20m-20m-10m recupero corricchiando	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella

Raduno Salti Fidal Piemonte

Cantalupa (TO) 26/08/2018 – 31/08/2018

Data e sessione	Contenuti	Tecnici
Martedì 28 Agosto 2018 Mattina 10.30-12.00	<p>Riscaldamento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mobilità anche e caviglie</li> <li>-camminate in quadrupedia di rinforzo per gli addominali</li> </ul> <p>Estensione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-2 passi stacco e atterraggio in divaricata sagittale</li> <li>-galoppo</li> <li>-4/6 passi stacco con ostacolo basso prima del penultimo appoggio</li> <li>-6 passi stacco con ostacolo basso prima del penultimo appoggio con arto libero che passa sopra ostacolo da 76</li> </ul> <p>Elevazione:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-postura degli ultimi 3 appoggi</li> <li>-2 passo stacco sopra ostacolo basso più 2 passi salto completo</li> </ul>	<p>Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella</p>
Martedì 28 agosto 2018 Pomeriggio 16.00-18.30	<p>Riscaldamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-mobilità caviglie e anche</li> <li>-andature</li> </ul> <p>Balzi generali:</p> <p>cadetti: didattica balzelli alternati e successivi tra cinesini</p> <p>Assoluti:</p> <p>balzi quintupli in pedana da fermo /con 2 appoggi di rincorsa</p>	<p>Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella</p>

Raduno Salti Fidal Piemonte

Cantalupa (TO) 26/08/2018 – 31/08/2018

Data e sessione	Contenuti	Tecnici
Mercoledì 29 Agosto 2018 Mattina 10.30-12.00	Posture Yoga Andature	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella
Mercoledì 29 agosto 2018 Pomeriggio 16.30-18.30	Estensione Assoluti: -tecnica balzi successivi su ostacoli bassi e cinesini(4 ogni 10m)  Cadetti: riposo	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella
Giovedì 30 Agosto 2018 Mattina 10:30-12.00	Riscaldamento -mobilità anche, tronco -andature  Elevazione (gruppo 1): -rincorsa in curva con jump and rich monitorando la traiettoria e l'ampiezza degli appoggi -salto tecnica fosbury 2 passi di rincorsa con preavvio  Estensione (gruppo 2): -3 passi stacco tra ostacoli bassi (4 in 28 m) -4/6 passi e salto in lungo con monitoraggio ampiezza del penultimo appoggio	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella

Raduno Salti Fidal Piemonte

Cantalupa (TO) 26/08/2018 – 31/08/2018

Data e sessione	Contenuti	Tecnici
Giovedì 30 Agosto 2018 Pomeriggio 16.00-19.00	Stesso lavoro di Giovedì mattina cambiando i gruppi di lavoro  Velocità Massima: -corsa tra cinesini/ostacoli bassi (18) -10 m di accelerazione più corsa tra 10 cinesini/ ostacoli bassi(distanza progressiva tra le serie)	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella
Venerdì 31 Agosto 2018 Mattina 10.30-12.00	Riscaldamento: -mobilità e stretching dinamico -andature  Didattica balzi alternati e successivi su erba  Salti in estensione: -3 passi stacco tra ostacoli bassi (4 in 28 m) -4/6 passi e salto in lungo con monitoraggio ampiezza del penultimo appoggio	Marco Airale Davide Cominetto Giuseppe Colasuonno Francesco Falabella

## **RINGRAZIAMENTI**

Un grazie a Davide e Francesco, la professionalità e la passione messa negli allenamenti svolti con i ragazzi, hanno permesso di realizzare sessioni con un alto livello qualitativo, primo obiettivo del nostro operato.

Il secondo grazie va a Beppe, immancabile, che nonostante la sua esperienza pluriennale è sempre pronto a mettersi in gioco in maniera propositiva e ad accogliere le nostre nuove proposte oltre a darci una mano in ogni nostra attività.

Infine ringrazio gli atleti presenti, senza di loro ci sarebbero solamente ipotesi e teorie.

Il Referente

Marco Airale