

## RADUNO SALTO in ALTO - Lucca 10 marzo

**Programma**

15,00

Ritrovo Pistino inizio raduno tecnico

**Lavori**

Tecnica e fondamentali delle alzate usate per pot. Esplosivo

Es. potenziamento speciale salto con utilizzo elastici, piastre, palloni e bilanceri

Salti con pedane o multisalti con ostacoli-plinti da affiancare alle esercitazioni di forza

### Convocati

1.55	BECHERINI Melissa	2001	ATLETICA LIVORNO
1.58	CARTA Sofia	2000	ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
1.68	CAVALLINI Federico	2002	ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
1.83	CECCARELLI Leonardo	2002	ATLETICA GROSSETO BANCA TEMA
1.69	CINI Alessio	2003	C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA
1.61	CIUCCI Riccardo	2003	ATLETICA LIVORNO
1.63	CUTAIA Mario	2004	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
1.79	DE SIMONE Andrea	2001	ATLETICA GROSSETO BANCA TEMA
1.70	FAZZINI Emanuele	2002	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
1.41	FOSSATI Anna	2004	C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA
1.80	GABBRICCI Matteo	2001	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
1.78	GERI Alessio	2003	ATL.C.R.PISTOIA E LUCCHESIA
1.63	GIGENA Rocio alejandra	2002	ATLETICA LIVORNO
1.59	GIOVANNINI Marta giaeale	2001	ATLETICA LIVORNO
1.68	GIUNTA Sebastian	2001	ATL. VIRTUS CR LUCCA
1.55	NERLI Bianca	2002	ATL. VIRTUS CR LUCCA
1.55	PALLINI Matilde	2000	ATL.C.R.PISTOIA E LUCCHESIA
1.76	PIERONI Idea	2002	ATL. VIRTUS CR LUCCA
1.61	SALERNO Asia	2002	ATL. VIRTUS CR LUCCA
1.80	TRAPANESI Elia	2002	CENTRO ATLETICA PIOMBINO
1.56	TROPEA Daisy	2000	ASD LA GALLA PONTEDERA ATL.