

RADUNO SALTO in ALTO - Firenze 13 marzo

Programma 16,00 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	AVERSANO Alessia	2000	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
1.66	CASTELLUCCI Matteo	2003	ATLETICA FUTURA A.S.D.
1.60	COMPARINI Matteo	2003	ATL. CALENZANO
1.65	DE MARTINO Giada	2002	TOSCANA ATL.EMPOLI NISSAN
1.40	GIACCHERINI Victoria	2003	ALGA ETRUSCATLETICA
1.50	GIUSTI Zoe	2002	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
1.65	GUSTINELLI Filippo	2002	ASD ATLETICA PRATO
1.50	IAPICHINO Larissa	2002	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
1.41	LENTO Greta	2003	ATLETICA CAMPI BISENZIO
1.65	MANETTI Alessio	2002	TOSCANA ATLETICA FUTURA
1.51	MASI Serena	2003	ATLETICA FIRENZE MARATHON S.S.
1.94	MIOZZO Francesco	1999	ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO
1.80	MOHAMED ABDELAZIM MOHAMED Ahmed	2001	TOSCANA ATLETICA FUTURA
1.55	MONCIATTI Elena	2002	UISP ATLETICA SIENA
1.53	PIANIGIANI Gaia	2004	ATLETICA FUTURA A.S.D.
1.51	TANI Beatrice	2004	ASD ATLETICA PRATO