

RADUNO SALTO in ALTO - Lucca 5 gennaio

Programma

Ore 10,00 Ritrovo Pistino inizio raduno tecnico
 10,30-13,00 Tecnica
 13,00-14,00 Pausa pranzo (a carico dei partecipanti)
 14,00-14,30 Video analisi dei salti della mattina
 dalle 15,00 Seconda parte del Raduno

Lavori

Esercitazioni di Core Training
 Esercizi posturali per avviamento alla
 preacrobatica per il salto in alto

Convocati

1,55	<u>BECHERE Francesca</u>	<u>1999</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,95	<u>PANICUCCI Federico</u>	<u>1999</u>	<u>CENTRO ATLETICA PIOMBINO</u>
1,66	<u>CARTA Sofia</u>	<u>2000</u>	<u>ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO</u>
1,80	<u>SIGNORINI Marzio</u>	<u>2000</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,55	<u>BECHERINI Melissa</u>	<u>2001</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,55	<u>BRUGNONI Chiara</u>	<u>2001</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,74	<u>GABBRICCI Matteo</u>	<u>2001</u>	<u>CENTRO ATLETICA PIOMBINO</u>
1,87	<u>GENNAI Leonardo Tobias</u>	<u>2001</u>	<u>CUS PISA</u>
1,56	<u>GIOVANNINI Marta Giaele</u>	<u>2001</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,61	<u>NALDI Cecilia</u>	<u>2001</u>	<u>ATL. VIRTUS CR LUCCA</u>
1,78	<u>CECCARELLI Leonardo</u>	<u>2002</u>	<u>ATLETICA GROSSETO BANCA TEMA</u>
1,70	<u>FAZZINI Emanuele</u>	<u>2002</u>	<u>CENTRO ATLETICA PIOMBINO</u>
1,61	<u>GIGENA Rocio Alejandra</u>	<u>2002</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,70	<u>NANNIPIERI Leonardo</u>	<u>2002</u>	<u>ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO</u>
1,51	<u>NERLI Bianca</u>	<u>2002</u>	<u>ATL. VIRTUS CR LUCCA</u>
1,73	<u>PIERONI Idea</u>	<u>2002</u>	<u>ATL. VIRTUS CR LUCCA</u>
1,62	<u>RIVELA Lorenzo</u>	<u>2002</u>	<u>ASD LA GALLA PONTEDERA ATL.</u>
1,59	<u>SALERNO Asia</u>	<u>2002</u>	<u>ATL. VIRTUS CR LUCCA</u>
1,83	<u>TRAPANESI Elia</u>	<u>2002</u>	<u>CENTRO ATLETICA PIOMBINO</u>
1,64	<u>ZANINI Andrea</u>	<u>2002</u>	<u>ATL. VIRTUS CR LUCCA</u>
1,64	<u>CINI Alessio</u>	<u>2003</u>	<u>C.G. ATLETICA COSTA ETRUSCA</u>
1,60	<u>CIUCCI Riccardo</u>	<u>2003</u>	<u>ATLETICA LIVORNO</u>
1,62	<u>PASQUALE Edoardo</u>	<u>2003</u>	<u>ATL LIBERTAS RUNNERS LIVORNO</u>