

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 25/04/2017 Chivasso (To)



Presenze Atleti

Atleti Progetto Salti F. Pie.		Anno	Categoria	Società
<u>Brustio</u>	Federico	2003	CM	<u>Atl. Vercelli 78</u>
<u>Chiesa</u>	Niccolò	2003	CM	<u>Atl. Santhià</u>
<u>Davide</u>	<u>Favro</u>	2002	CM	<u>G.S. Chivassesi</u>
Atleti Convocati Extra		Anno	Categoria	Società
<u>Parigi</u>	Federica	2003	CF	Vittorio Alfieri Asti
<u>Trovò</u>	Sara	2002	CF	<u>Safatletica Piemonte</u>
Aggiunte Libere		Anno	Categoria	Società
<u>Migliasso</u>	Beatrice	2003	CF	<u>Atl. Settimese</u>
<u>Migliasso</u>	<u>Mariasole</u>	2003	CF	<u>Atl. Settimese</u>
<u>Ortalda</u>	Francesca	2000	AF	<u>Atl. Canavesana</u>
<u>Bombara</u>	Corinna	1999	JF	<u>Atl. Canavesana</u>
<u>Scalabrino</u>	<u>Mariasole</u>	1998	JF	<u>Atl. Canavesana</u>

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (10.00-11.00) Riscaldamento

a cura di Errico Edoardo

- 400 metri corsetta blanda
- Affondo avanti “leggero” e torsione
- 2x30” Plank Hold o Plank Hold con gamba sollevata
- Affondo indietro “leggero” e torsione
- 2x20” Side Plank dx / sx oppure Side Plank con Gamba sollevata
- 2xCorsa Laterale con molleggio su entrambe le gambe per attivazione adduttori
- 2x30” Plank al “contrario” tenere alto il bacino gambe piegate oppure gambe piegate
- Camminata piedi dentro piedi fuori e leggero molleggio braccia verso le gambe
- 2x10 Addominali. Spiegazione ed eventuali correzioni
- Mini Circuiti per zona CORE:
(Attrezzi Funzionali Vs Corpo Libero + Palle Mediche)
 1. Slanci Alternati su Swiss Ball
 2. Trx T's.
 3. Bosu – Tenuta corpo proteso dietro e gambe alternate.
 4. Swiss Ball tocco spalla opposta
 5. Trx Y's.
 6. Bosu – Spiderman con piedi su bosu
- 1. Dorsali in quadrupedia o corpo proteso dietro
- 2. Palla Medica, mani sopra mani sotto
- 3. C.L. o P.M. – Tenuta corpo proteso dietro e gambe alternate
- 4. C.L. o P.M. – Tocco spalla opposta
- 5. Trazioni
- 6. Spiderman C.L. o mani su P.M.

Sessione 1 (11.00-13.00) Salto in Alto

a cura di Cominetto Davide

- Tecnica e ritmica della corsa in curva
 - Andature tecniche di corsa e salto su cerchio a raggi variabili:
 - Passo stacco e passo saltellato variando:
 - Senso di rotazione
 - Numero di passi
 - Enfasi verticale/orizzontale
 - Enfasi braccia/blocco braccia in differenti posizioni
 - Corsa in curva veloce a raggi variabili
- Lo stacco: sviluppo tecnico e condizionale
 - Enfasi tecnica sui meccanismi di movimento del bacino:
 - Passo saltellato tra over posti a distanza variabile (5-6-7-8 m)
 - Enfasi ritmica ultimi 3 passi:
 - 3 Passi successivo stacco e atterraggio su stesso arto
 - Andature con blocco in posizione di stacco ogni 4 appoggi

- Andature con enfasi ritmica su traiettoria ad U con/senza bastone e passaggio a corsa
- Fase di volo e svincolo
 - Mobilità di anche e tronco a terra
 - Caduta su materasso in posizione di arco
 - Svincoli da fermi dorsali
 - Svincoli con salto a piedi pari e rotazione di 90°
 - Tecnica completa di svincoli con 2 passi

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.
Grazie a Davide ed Edoardo per aver condotto le due sessioni di allenamento e a rendersi sempre disponibili ai vari incontri.

Il Referente
Airale Marco

Bozza calendario annuale

Giorno	Data	Cat.	Proposta Allenamento	Sede	Tipologia	Note
Sabato	18/02	C	Sessione Pomeridiana 1: Tecnica di Corsa	Torino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana 2: Multibalzi			
Domenica	05/03	AJP	Sessione Mattutina: Tecnica di Corsa	Strambino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana: Tecnica Multibalzi			
Domenica	19/03	C	Sessione Mattutina: Salti in Estensione	Chivasso	Centrale	-
			Sessione Pomeridiana: Salto in Alto			
Venerdì	14/04	AJP	Salti in Estensione, Salto in Alto e Sviluppo Forza Esplosiva	Chivasso	Centrale	-
Martedì	25/04	C	Salto in Alto e Sviluppo Forza Esplosiva	Chivasso	Centrale	-
Giovedì Domenica	24-27/08	CAJP			Centrale	
Weekend del	05/11	C			Centrale	
Weekend del	19/11	AJP			Zona	
Venerdì - Domenica	8-9-10/12	CAJP			Centrale	
	Approvato					
	In Definizione					
	Da Definire					