



## **RADUNO DEI SALTI IN LUNGO E TRIPLO**

### **CATEGORIA CADETTI/E – ALLIEVI/E - JUNIORES**

**PISTA DI ATLETICA SANTA GIULIANA PERUGIA – SABATO 29 FEBBRAIO ORE 15:00**

- Riscaldamento (due giri di campo - esercizi di mobilità articolare)
- Esercizi di preatletismo
- Esercitazioni per la rincorsa

**IL RESPONSABILE DEI SALTI IN ESTENSIONE**

**SALVATORE TURCO**