

TERMINANDO E RICOMINCIANDO 2019

Relazione sul tema

PROMESSE... MANTENUTE

Vicenza

23 Novembre 2019

Relatore

Sergio Cestonaro



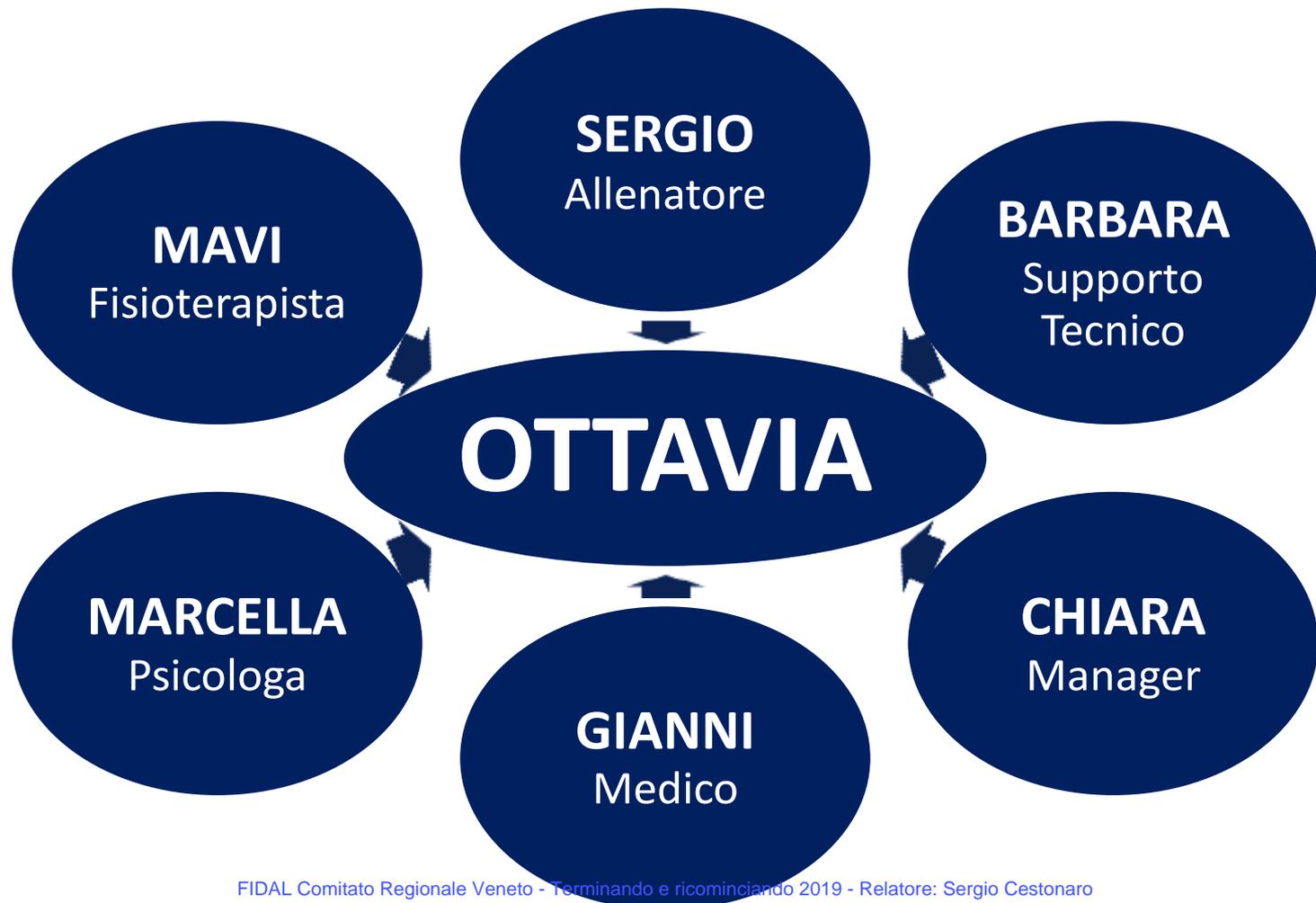
OTTAVIA CESTONARO

SPECIALITA': SALTO TRIPLO, SALTO IN LUNGO E PROVE MULTIPLE

**1 TITOLO DI CAMPIONESSA EUROPEA UNDER 20
11 PODI IN MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI
6 TITOLI DI CAMPIONESSA ITALIANA ASSOLUTA
27 TITOLI DI CAMPIONESSA ITALIANA GIOVANILE
50 PODI AI CAMPIONATI ITALIANI**

EQUIPE

IL GRUPPO DI LAVORO



CARATTERISTICHE NELLE VARIE CATEGORIE

CATEGORIA ESORDIENTI

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

MULTILATERALE

ALLENAMENTI SETTIMANALI

2

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

LUDICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

COORDINATIVE

CATEGORIA RAGAZZE

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

MULTIDISCIPLINARE

ALLENAMENTI SETTIMANALI

2/3

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

MISTA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

COORDINATIVE

CATEGORIA CADETTE

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

MULTIDISCIPLINARE

ALLENAMENTI SETTIMANALI

3/4

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

TECNICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

COORDINATIVE - CONDIZIONALI

CATEGORIA ALLIEVE

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

MULTIDISCIPLINARE

ALLENAMENTI SETTIMANALI

4/5

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

TECNICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

CONDIZIONALI

CATEGORIA JUNIORES

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

SPECIFICO

ALLENAMENTI SETTIMANALI

5/6

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

TECNICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

CONDIZIONALI

CATEGORIA PROMESSE

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

SPECIFICO

ALLENAMENTI SETTIMANALI

6/7

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

TECNICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

CONDIZIONALI

CATEGORIA ASSOLUTA

CARATTERISTICHE DELL'ALLENAMENTO

SPECIFICO

ALLENAMENTI SETTIMANALI

6/7/8

TIPOLOGIA DELL'ATTIVITA'

TECNICA

SVILUPPO DELLE CAPACITA'

CONDIZIONALI

LA STORIA

LE MAGLIE INDOSSATE



2005

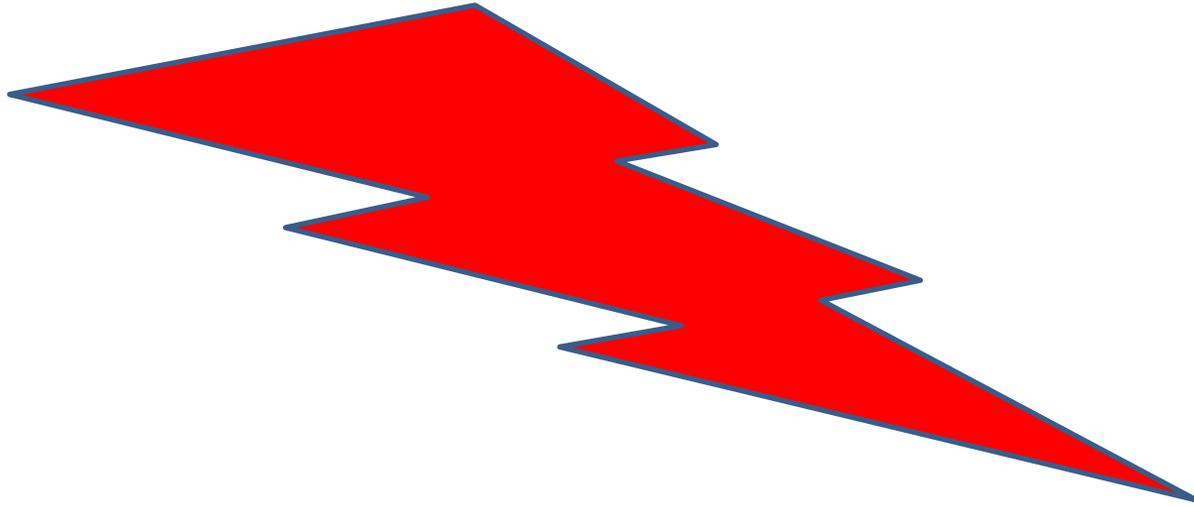
1° ANNO ESORDIENTE



2006

2° ANNO ESORDIENTE





PRIMO FULMINE A CIEL SERENO – AGOSTO 2006

**NECROSI AL 70% DEL
PIATTO ASTRAGALICO**

A SEGUITO DI UNA DISTORSIONE TIBIO TARSICA SX



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA ORTOPEDICA**
- ✓ **CAMERA IPERBARICA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2007

1° ANNO RAGAZZA

2007 – PRIME SODDISFAZIONI



CAT. RAGAZZE

2008

2° ANNO RAGAZZA



CAT. RAGAZZE

2008 – LUNGO – PRIMO TITOLO IMPORTANTE – CAMPIONESSA ITALIANA STUDENTESCA



CAT. RAGAZZE

2009

1° ANNO CADETTA

I RADUNI REGIONALI



**INIZIA LA COLLABORAZIONE CON
IL SETTORE TECNICO REGIONALE**

2009 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI U16 - ORO



CAT. CADETTE

2009 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI U16 - ORO



CAT. CADETTE

2010

2° ANNO CADETTA

PRIME ESERCITAZIONI DI FORZA CON I PESI

**ESCLUSIVAMENTE A
CARATTERE
ADDESTRATIVO**



CAT. CADETTE



2011

1° ANNO ALLIEVA

I RADUNI NAZIONALI



INIZIA LA COLLABORAZIONE CON IL SETTORE TECNICO NAZIONALE

ESERCITAZIONI DI FORZA PIU' SPECIFICHE

**ESERCIZI CHE NON
SOVRACCARICANO LA
COLONNA VERTEBRALE**



TETRATHLON ALLIEVE

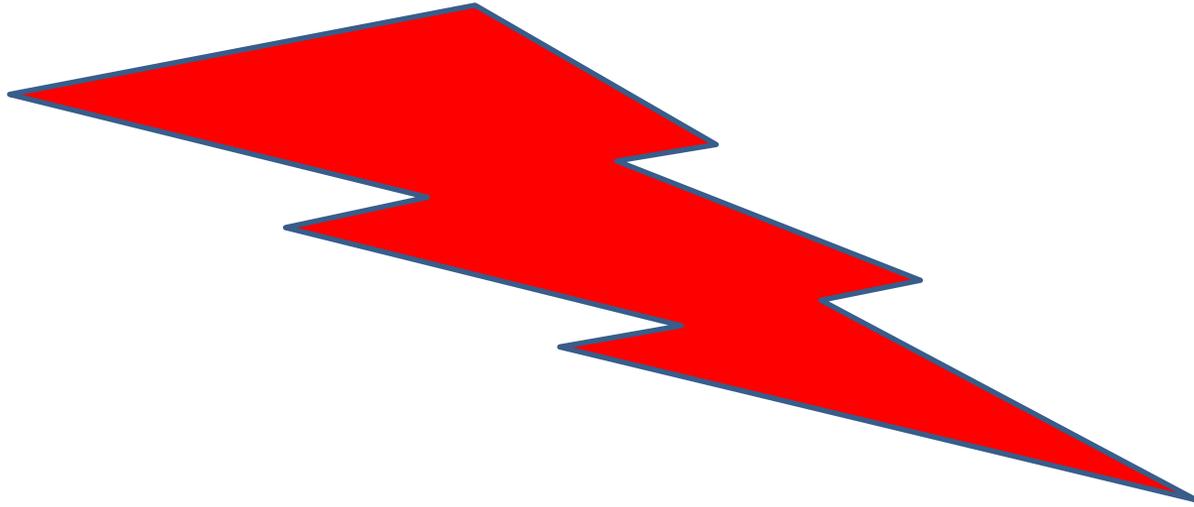
PREMIAZIONE

1	CESTONARO O.	VI626	2893
2	BELLAVERE M.	BZ071	2649
3	OLGIATI L.	MI221	2379
4	MORANDI A.	VA050	2337
5	GUIDA R.	NA208	2331
6	ROBERTO F.	PC461	2329





CAT. ALLIEVE



SECONDO FULMINE A CIEL SERENO – APRILE 2011

**RIECCO COMPARIRE
L'INFIAMMAZIONE AL
PIATTO ASTRAGALICO**



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**



CAT. ALLIEVE

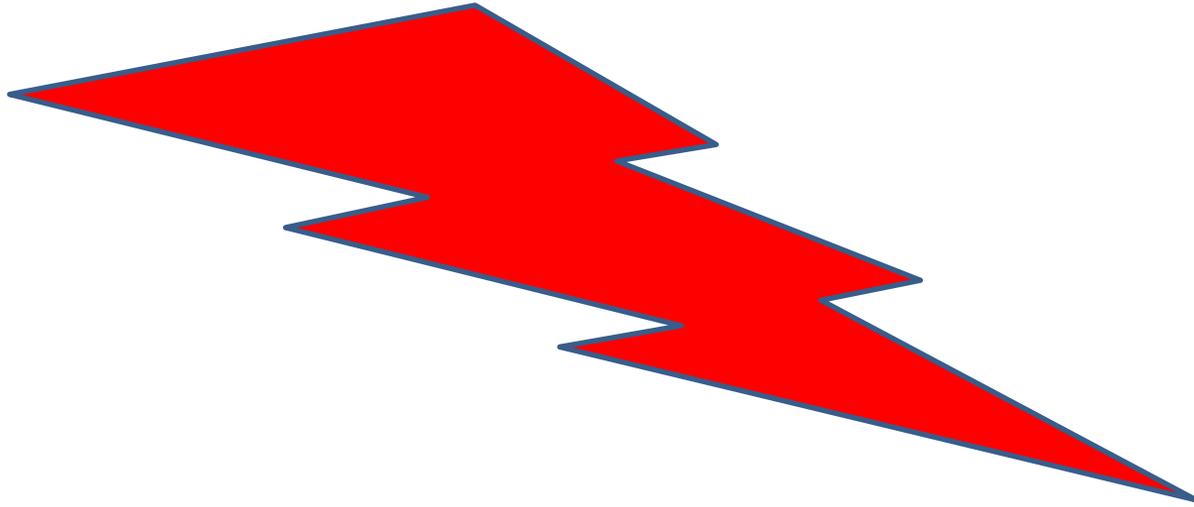


CAT. ALLIEVE

2011 – LUNGO CAMPIONATI MONDIALI U18 – 6^ CLASSIFICATA



CAT. ALLIEVE



TERZO FULMINE A CIEL SERENO – OTTOBRE 2011

**LESIONE TENDINEA E
MUSCOLARE DEL BICIPITE
FEMORALE SX**



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2012

2° ANNO ALLIEVA

ESERCITAZIONI DI FORZA ANCORA PIU' SPECIFICHE

**INIZIA L'USO DEI
BILANCERI CON ESERCIZI A
CARATTERE GENERALE**



CAT. ALLIEVE



CAT. ALLIEVE



CAT. ALLIEVE

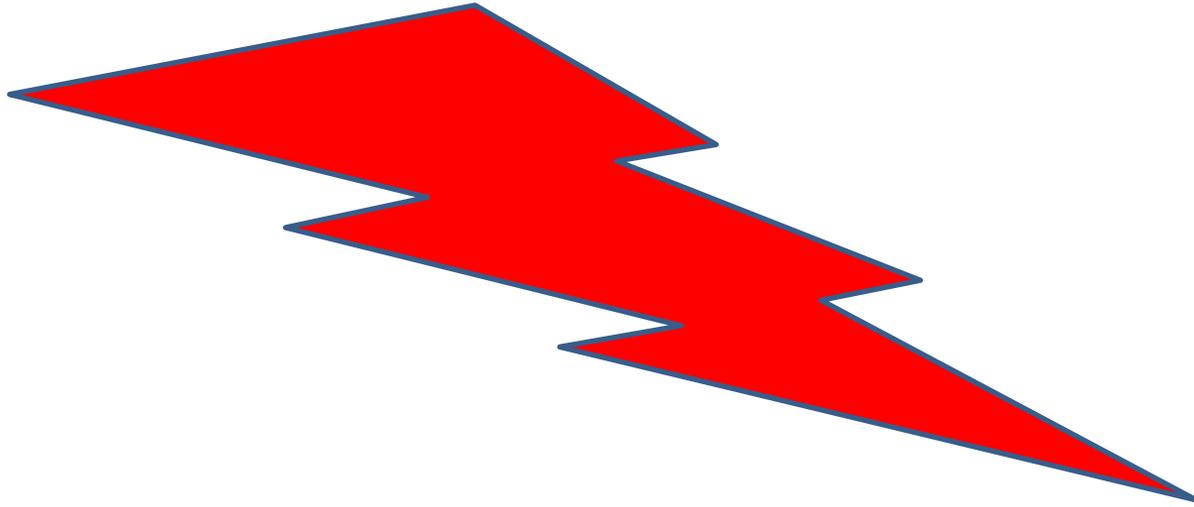


CAT. ALLIEVE

2012 – PROVE MULTIPLE – CAMPIONATI ITALIANI U18 – ORO



CAT. ALLIEVE



QUARTO FULMINE A CIEL SERENO – GIUGNO 2012

**RIECCO L'INFIAMMAZIONE
AL PIATTO ASTRAGALICO
COMPARE L'OS TRIGONUM**



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **INFILTRAZIONI**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2012 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI U20 – 8^ CLASSIFICATA



CAT. ALLIEVE



Triple Jump Women				
LIVE RESULTS Final				
1	A. PELETEIRO	ESP	14.17	WJL
2	D. DZINDZALE	LTU	14.17	WJL
3	L. ZALDIVAR	CUB	13.90	
4	H. ALEKSANDR	UKR	13.48	
5	M. CHEN	CHN	13.42	
6	C. BREWER	USA	13.38	
7	E. SARIYEVA	AZE	13.33	
8	O. CESTONARO	ITA	13.29	
9	D. ABUOVA	KAZ	13.26	PB

BARCELONA 2012



CAT. ALLIEVE



CAT. ALLIEVE

**...E A PROPOSITO DI
MULTILATERALITA' E
MULTIDISCIPLINARIETA'...**

**... DUE PERCORSI DIVERSI
CHE ALLA FINE SI
INCONTRANO...**

2012 – PROVE MULTIPLE – CAMPIONATI ITALIANI U18 INDOOR

ASSOCIAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale Marche
CAMPIONATI ITALIANI DI PROVE MULTIPLE INDOOR



		TETRATHLON ALLIEVE	
Risultati			
1	CESTONARO O.	VI626	3081
2	ZOTTI L.	PN039	2890
3	SPORTOLETTI G.	MI087	2808
4	SEPPI L.	BZ031	2708
5	CARRETTA S.	PD131	2674
6	OSAKUE D.	TO002	2633
7	ORTOLANI M.	VI626	2604
8	PAPA C.	PC084	2576

2012 – 100 HS – CAMPIONATI ITALIANI U18



2012 – 100 HS – CAMPIONATI ITALIANI U18



2013

1° ANNO JUNIORES

IL LAVORO DI FORZA CONTINUA AD AFFINARSI

INIZIANO LE ESERCITAZIONI A BILANCERE LIBERO

LA NOVITA' TECNICA



**INIZIA LA COLLABORAZIONE CON
PAOLO CAMOSSÌ**



PENTATHLON JUNIORES DONNE

PREMIAZIONE

 1	CESTONARO O.	VI676	3772
 2	NASELLA F.	RM131	3415
 3	FERRARI G.	BS575	3358



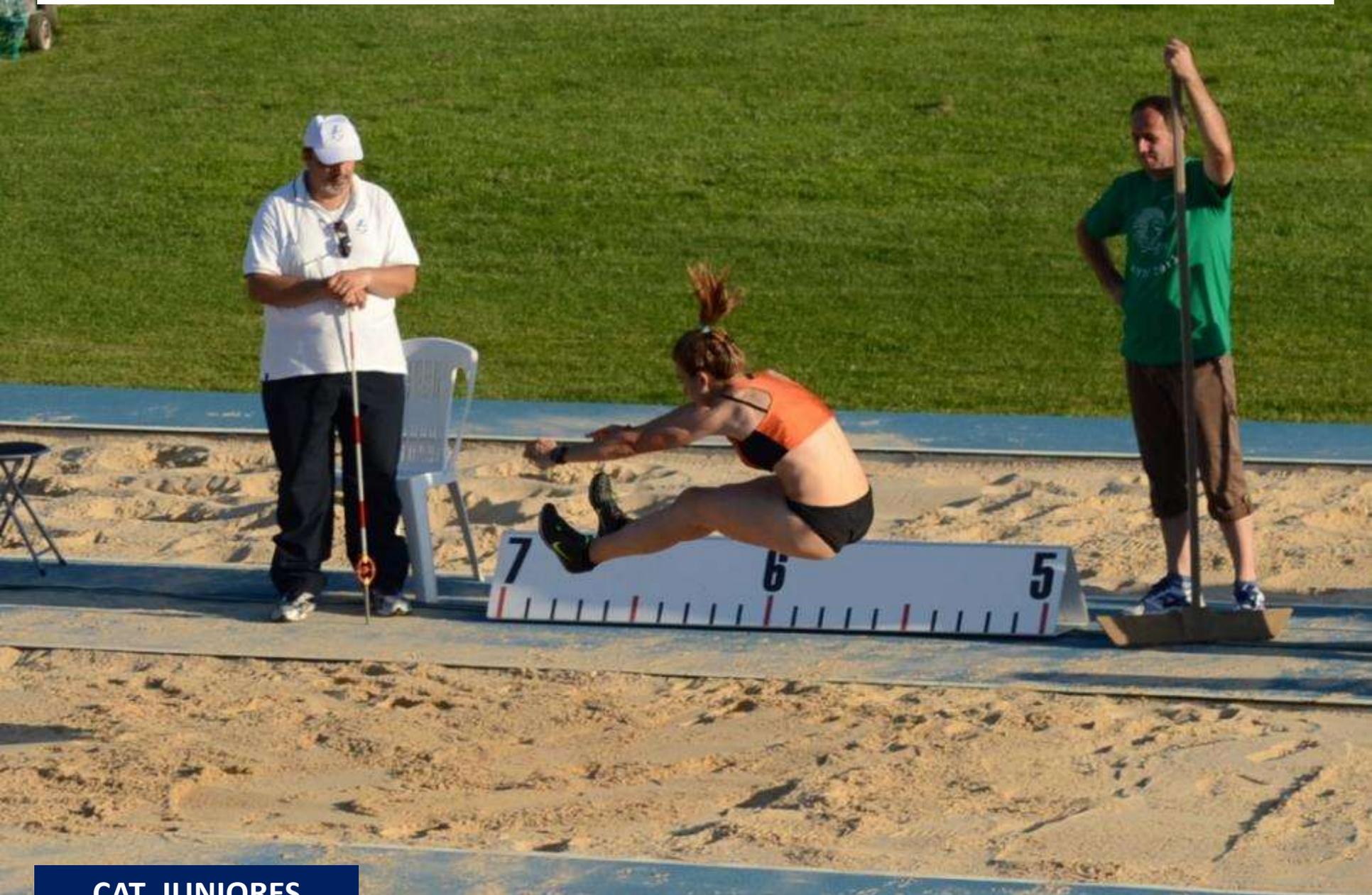


CAT. JUNIORES



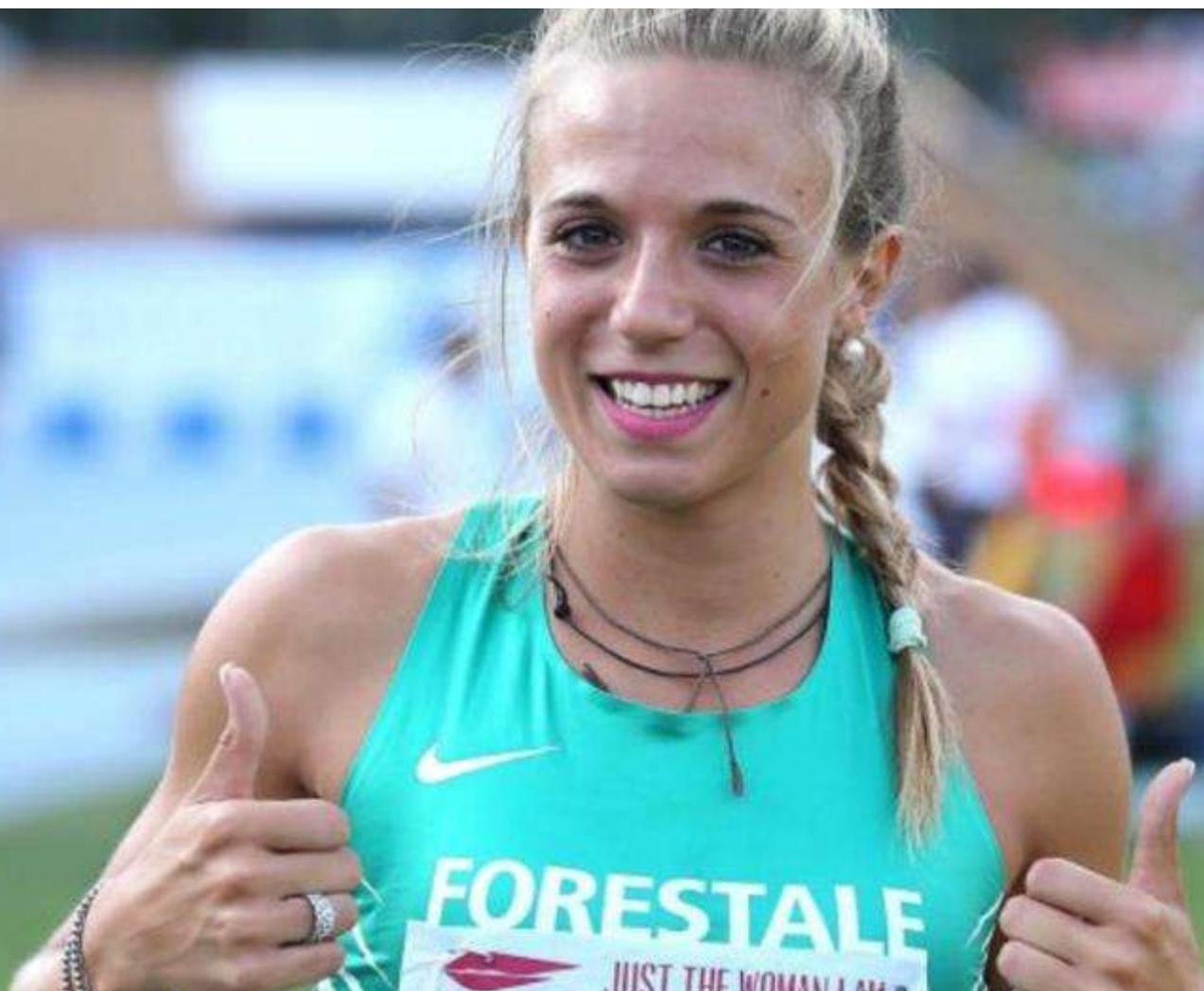


CAT. JUNIORES





VIGILIA DEI CAMPIONATI EUROPEI



OTTAVIA ENTRA NEL GRUPPO SPORTIVO FORESTALE



CAT. JUNIORES

2013 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI U20 – ORO



CAT. JUNIORES



CAT. JUNIORES



Victory Ceremony
Triple Jump Women



O. CESTONARO



E. A. PANTUROIU



A. PELETEIRO



CAT. JUNIORES

2013 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI U20 – ORO



CAT. JUNIORES



2013 – PREMIO DONNA SPORT



2013 – ATLETA FIDAL UNDER 20 DELL'ANNO



2014

2° ANNO JUNIORES

LA FISIOTERAPISTA



**DA SEMPRE VICINE DIVENTA
AIUTO INDISPENSABILE**



CAT. JUNIORES

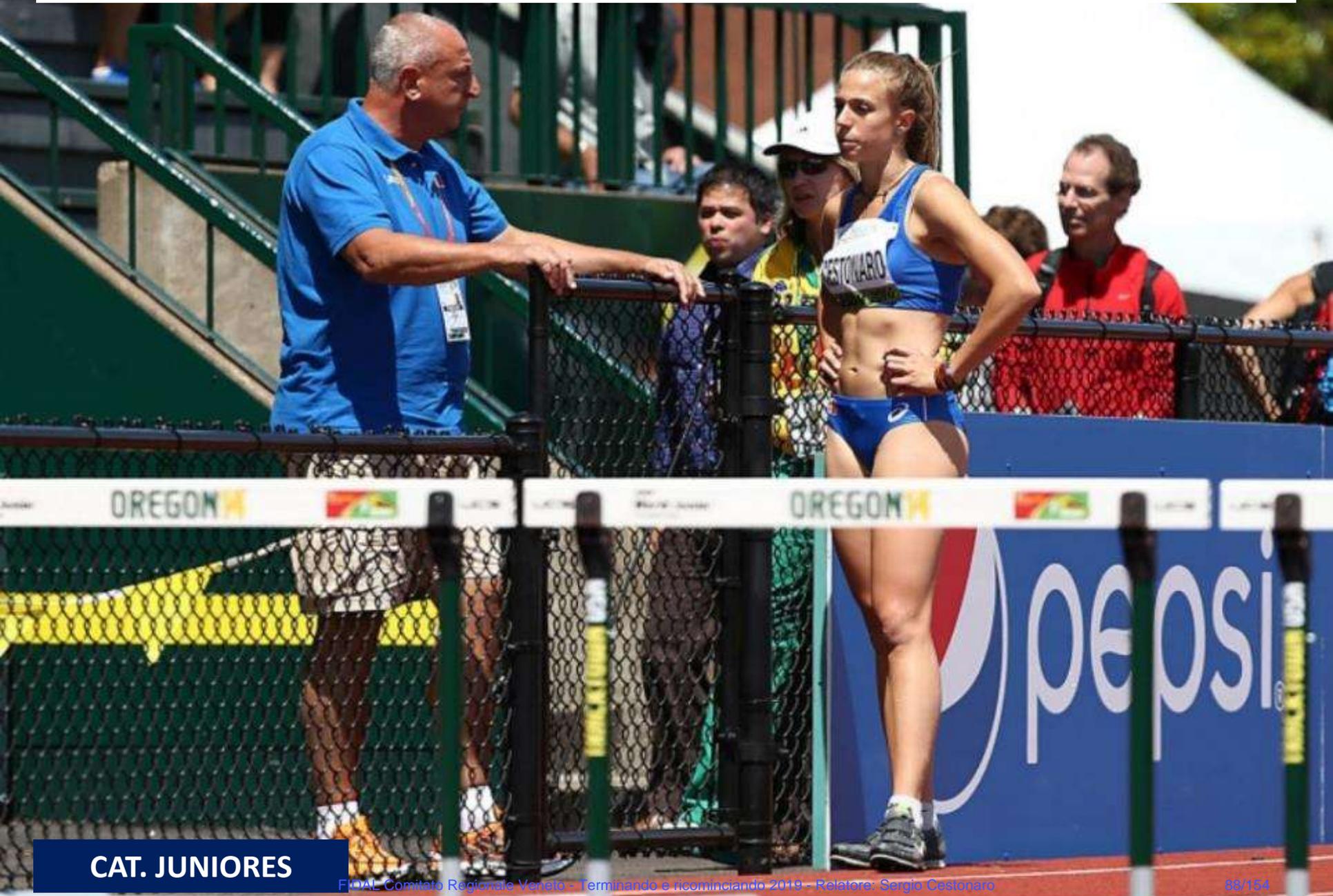


CAT. JUNIORES

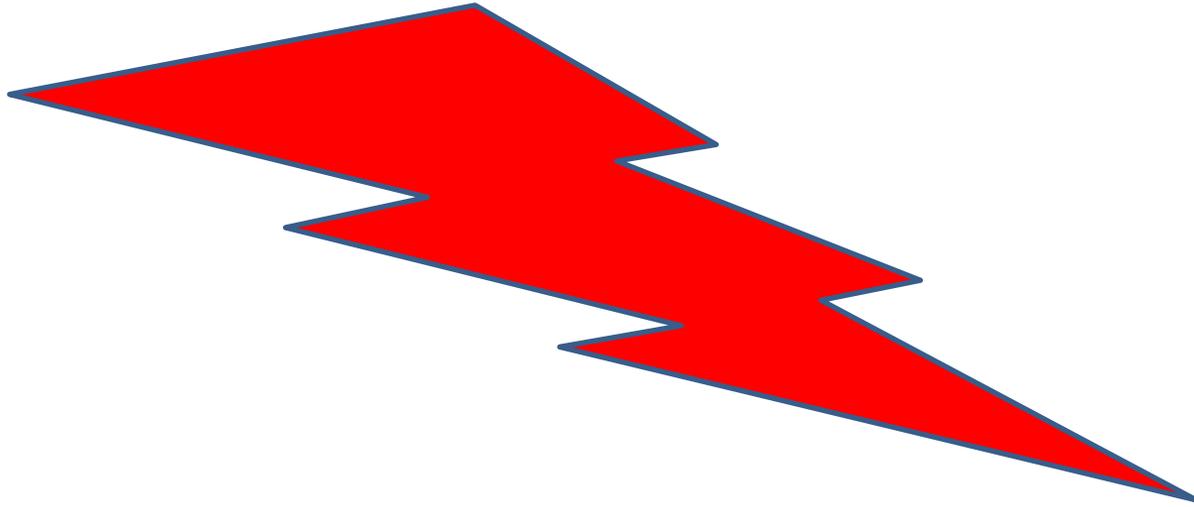




CAT. JUNIORES



CAT. JUNIORES



QUINTO FULMINE A CIEL SERENO – SETTEMBRE 2014

**LA LESIONE TENDINEA E
MUSCOLARE AL BICIPITE
FEMORALE NON DA' PACE**



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO FEDERALE**
- ✓ **FIBROLISI**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2015

1° ANNO PROMESSE



CAT. JUNIORES

2015 – LUNGO – CAMPIONATI EUROPEI U23 – ELIMINATA IN QUALIFICA



CAT. UNDER 23

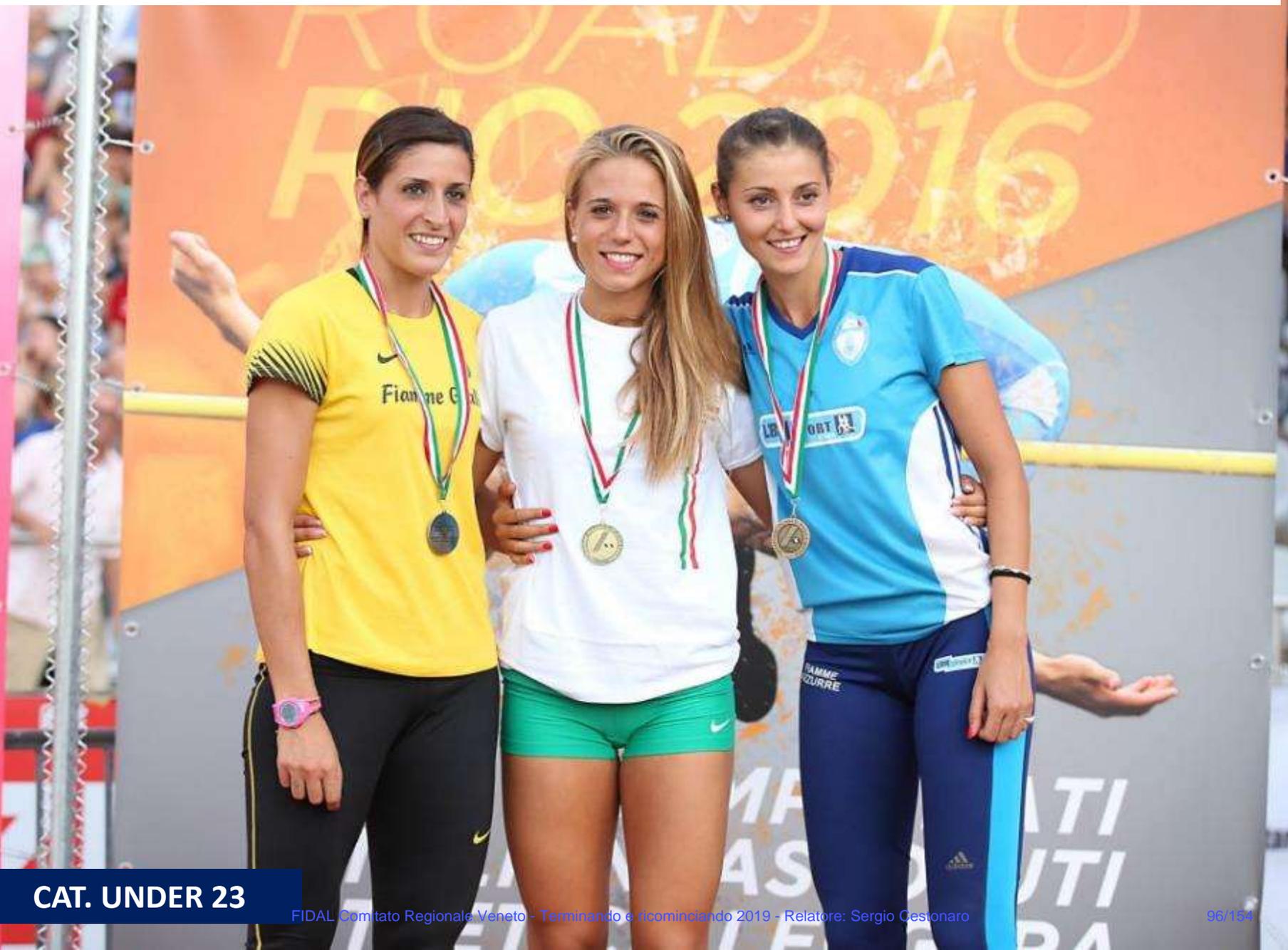


2015 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI – ORO



CAT. UNDER 23

2015 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI – ORO



CAT. UNDER 23

2016

2° ANNO PROMESSE



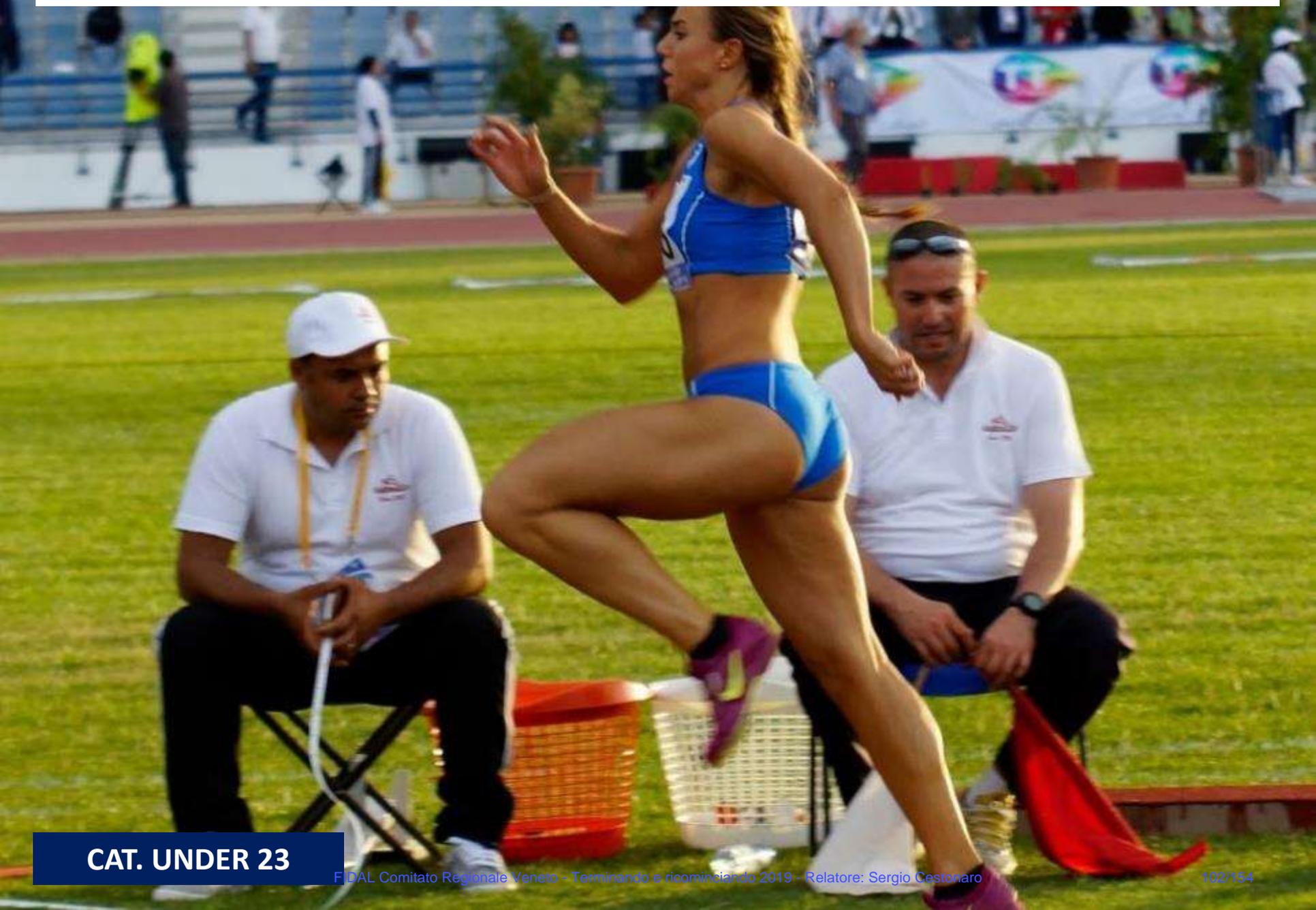


CAT. UNDER 23





CAT. UNDER 23



CAT. UNDER 23



2017

3° ANNO PROMESSE

DECISIONE IMPORTANTE

**INIZIA LA
SPECIALIZZAZIONE
TECNICA PUR CON UNA
PREPARAZIONE DI TIPO
MULTIDISCIPLINARE**

ESERCITAZIONI DI FORZA SEMPRE PIU' SPECIFICHE

**INIZIA IL LAVORO CON GLI
ANGOLI AL GINOCCHIO
TIPICI DEL SALTO**



CAMBIO DI MAGLIA



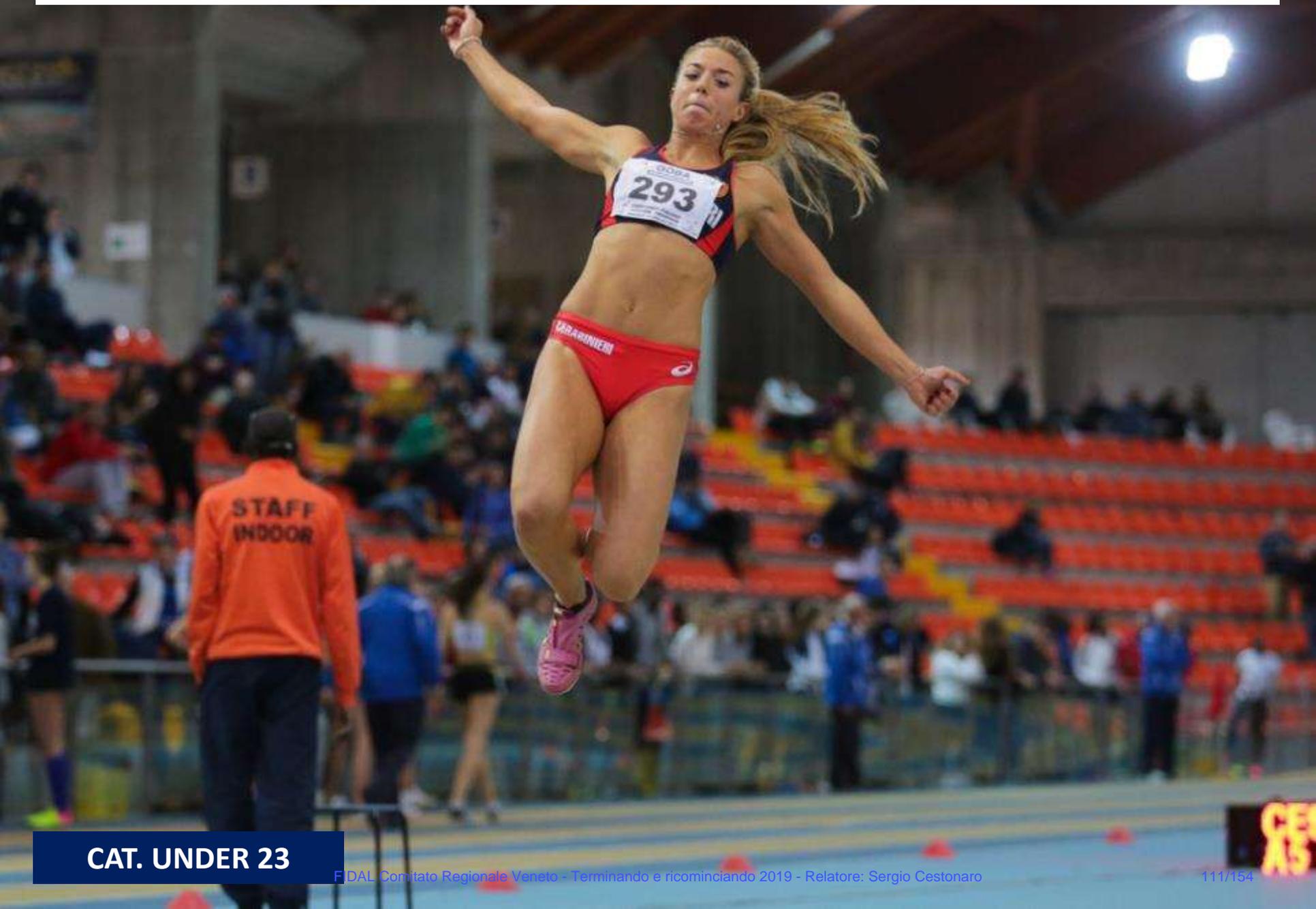
OTTAVIA TRANSITA NEL CENTRO SPORTIVO CARABINIERI

LA NOVITA' TECNICA



**INIZIA LA COLLABORAZIONE CON
BARBARA LAH**





CAT. UNDER 23





CAT. UNDER 23

2017 – LUNGO – CAMPIONATI ITALIANI U23 – ORO



CAT. UNDER 23









CAT. ASSOLUTA

2018

1° ANNO ASSOLUTA

IL NUOVO SUPPORTO



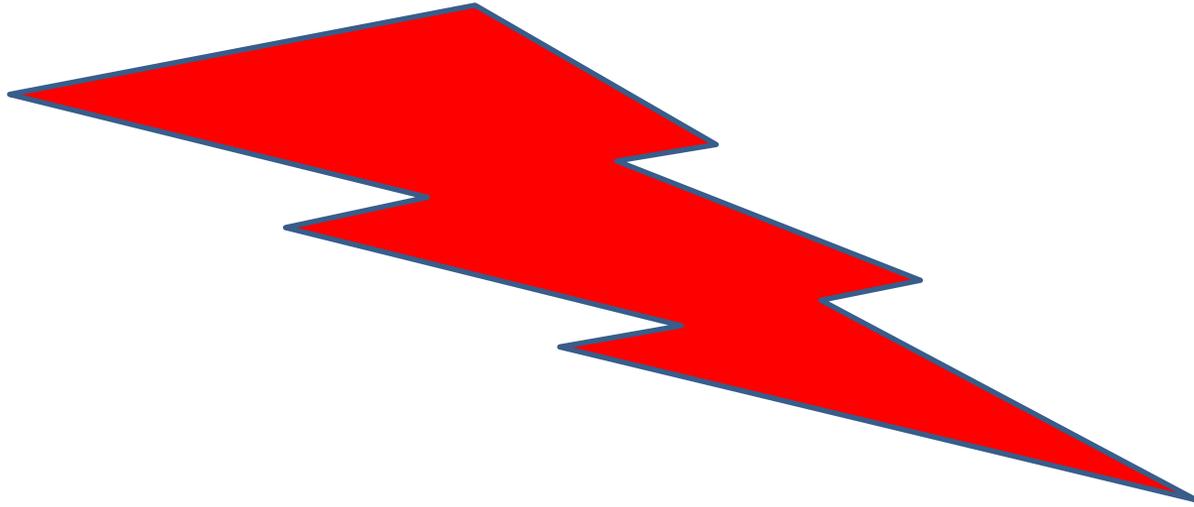
INIZIA LA COLLABORAZIONE CON LA PSICOLOGA MARCELLA BOUNOUS



CAT. ASSOLUTA







SESTO FULMINE A CIEL SERENO – GIUGNO 2018

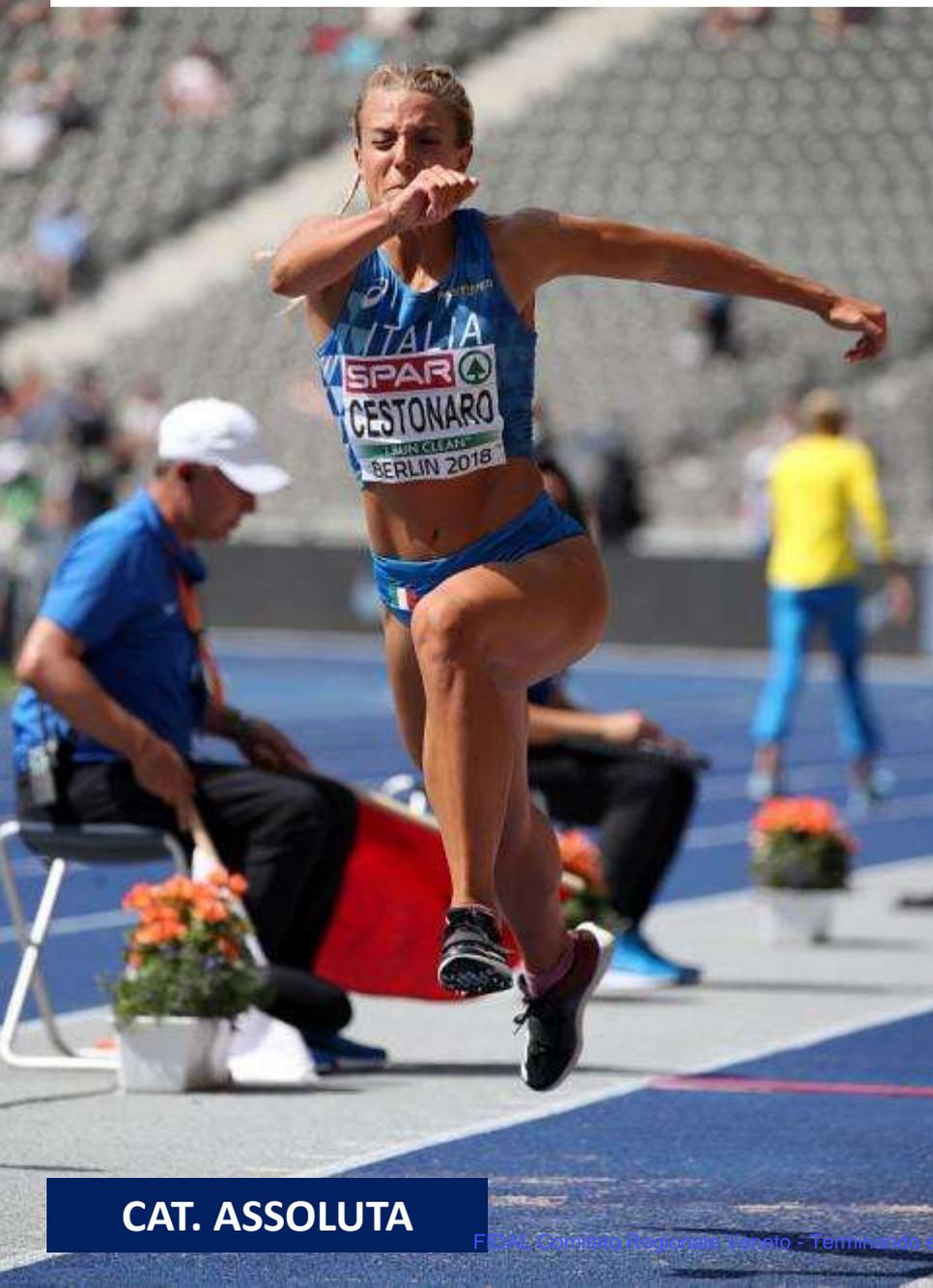
**DISTORSIONE TIBIO
TARSICA E LESIONE
PARZIALE L.P.A. SX**



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2018 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI – ELIMINATA IN QUALIFICA



CAT. ASSOLUTA

2018 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI - ORO



CAT. ASSOLUTA

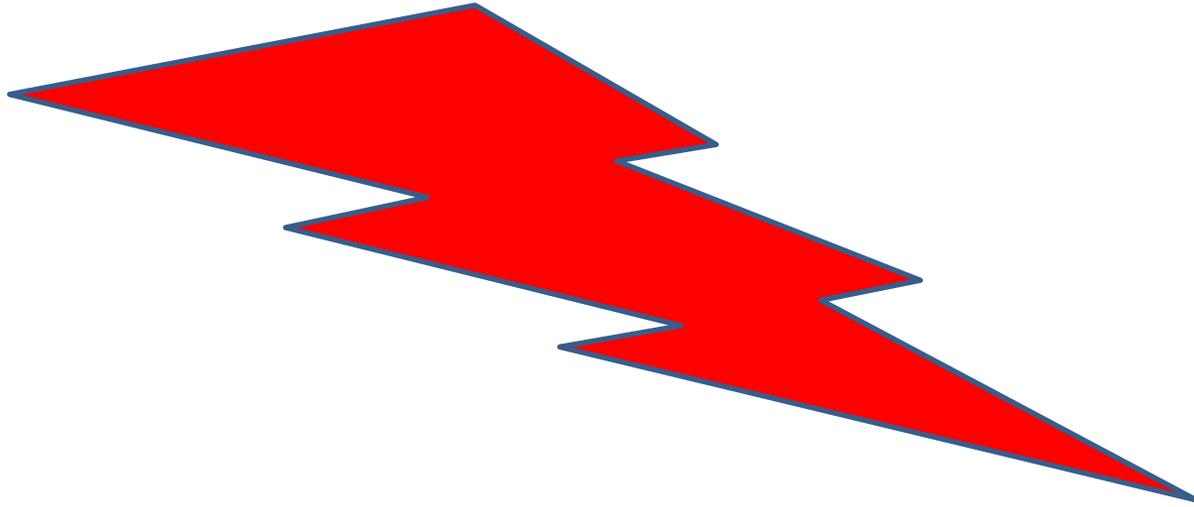
2019

2° ANNO ASSOLUTA

A close-up portrait of a woman with dark hair and bangs, looking slightly to the right with a neutral expression. The background is blurred, showing what appears to be a window or a wall with some architectural lines.

RISORSA NECESSARIA

**INIZIA LA COLLABORAZIONE CON LA
MANAGER CHIARA DAVINI**



SETTIMO FULMINE A CIEL SERENO – FEBBRAIO 2019

LESIONE MUSCOLARE AL

QUADRICIPITE FEMORALE



TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR e LASER**
- ✓ **FISIOTERAPIA**
- ✓ **FIBROLISI**



gettyimages
Marco Cantile

CAT. ASSOLUTA





CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – COPPA EUROPA – BRONZO



CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – COPPA EUROPA – BRONZO

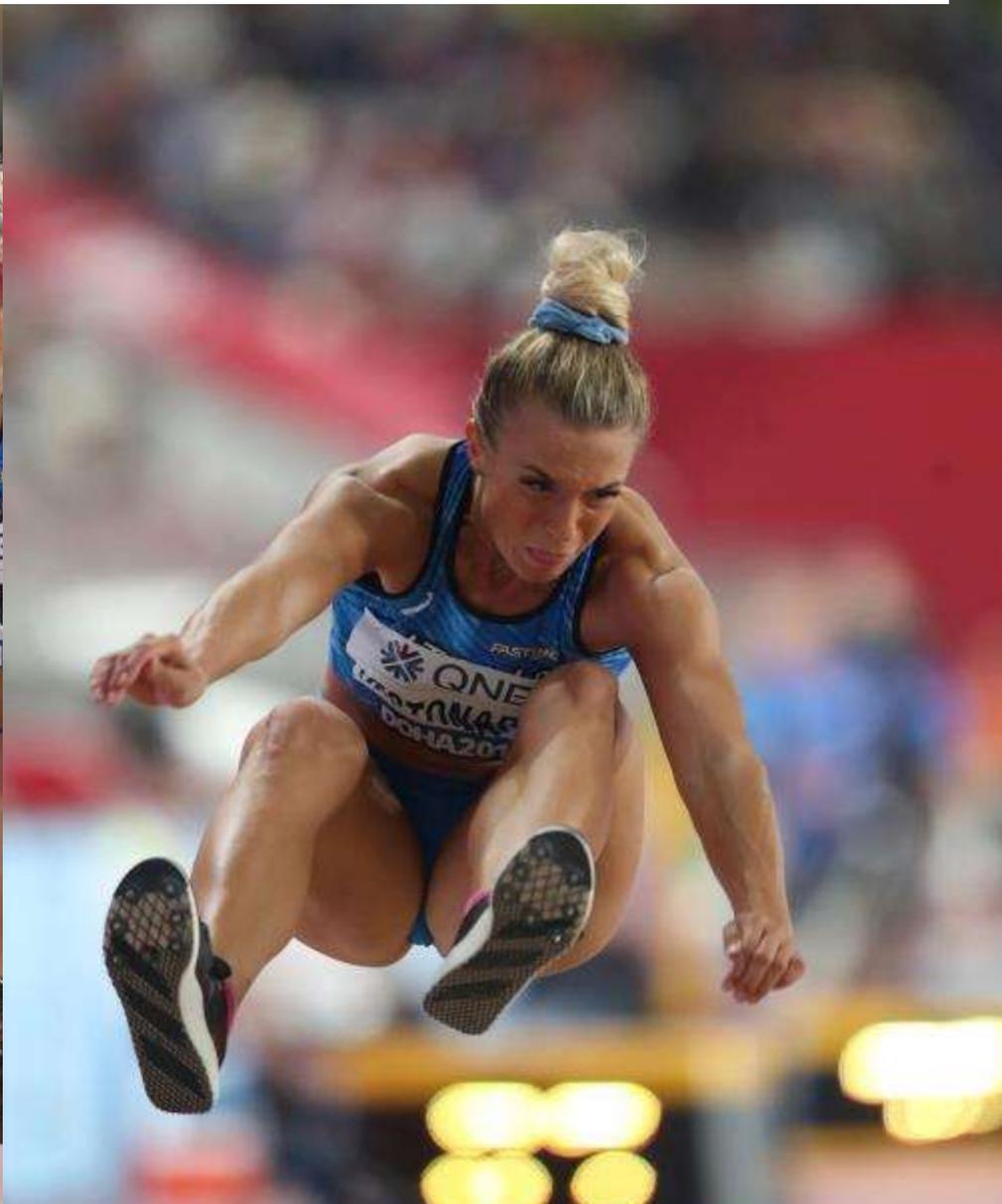


CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI – 17^ CLASSIFICATA

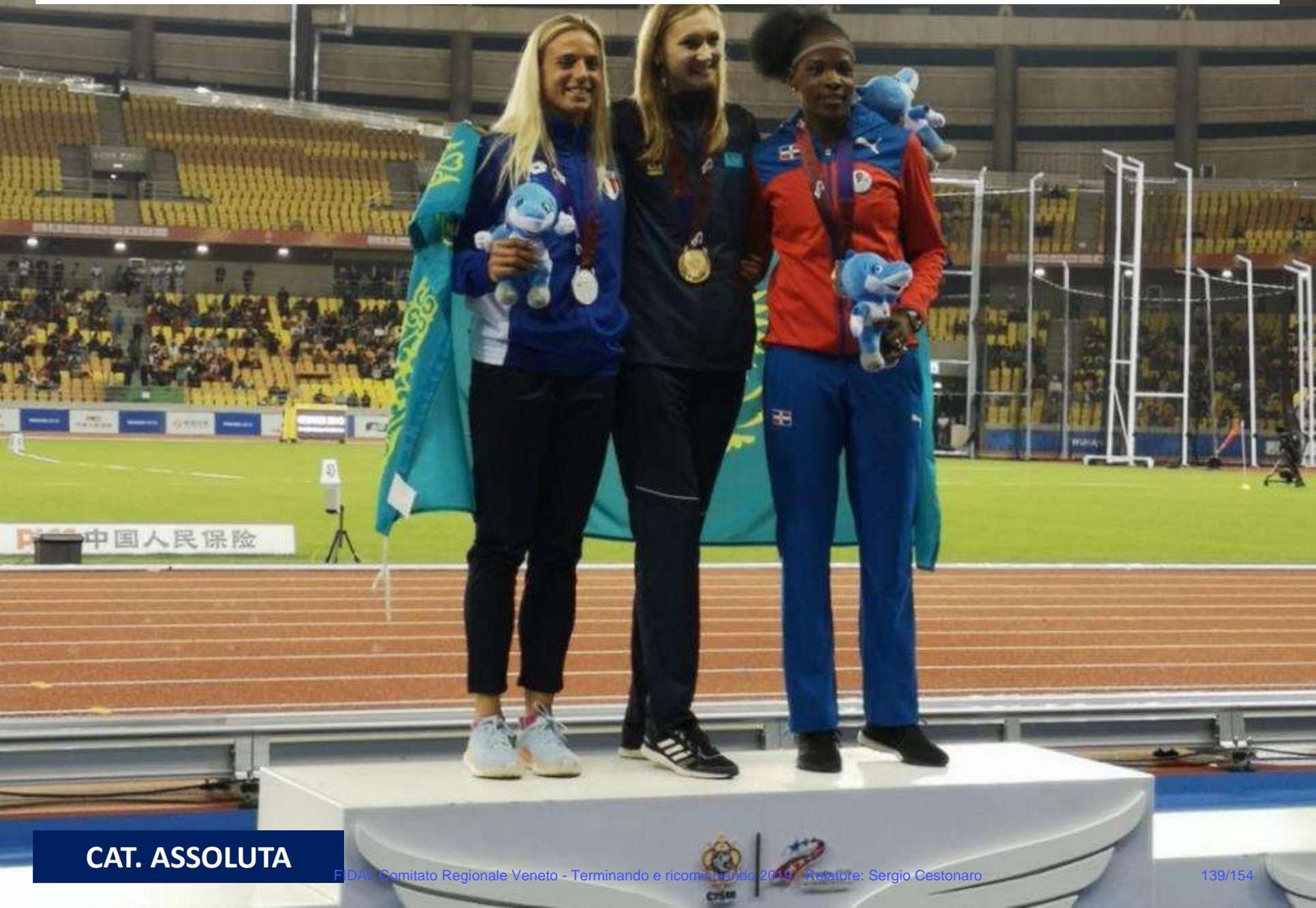


CAT. ASSOLUTA



CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI MILITARI – ARGENTO

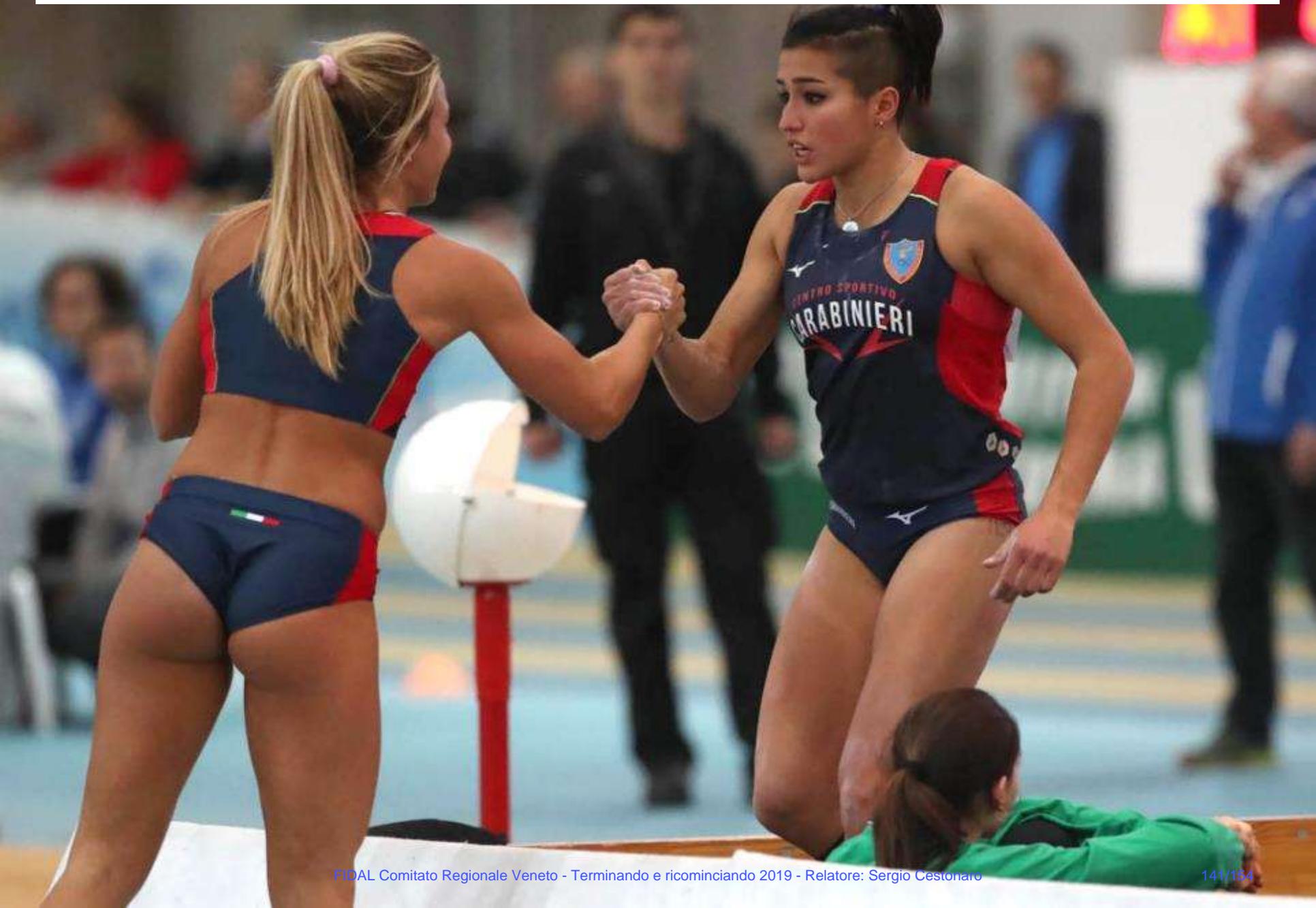


CAT. ASSOLUTA



CAT. ASSOLUTA

AMICHE AL DI LA' DELLA DISTANZA



PROGRAMMAZIONE 2019

FINALITA'

CONTENUTI E MEZZI

ALLENAMENTI

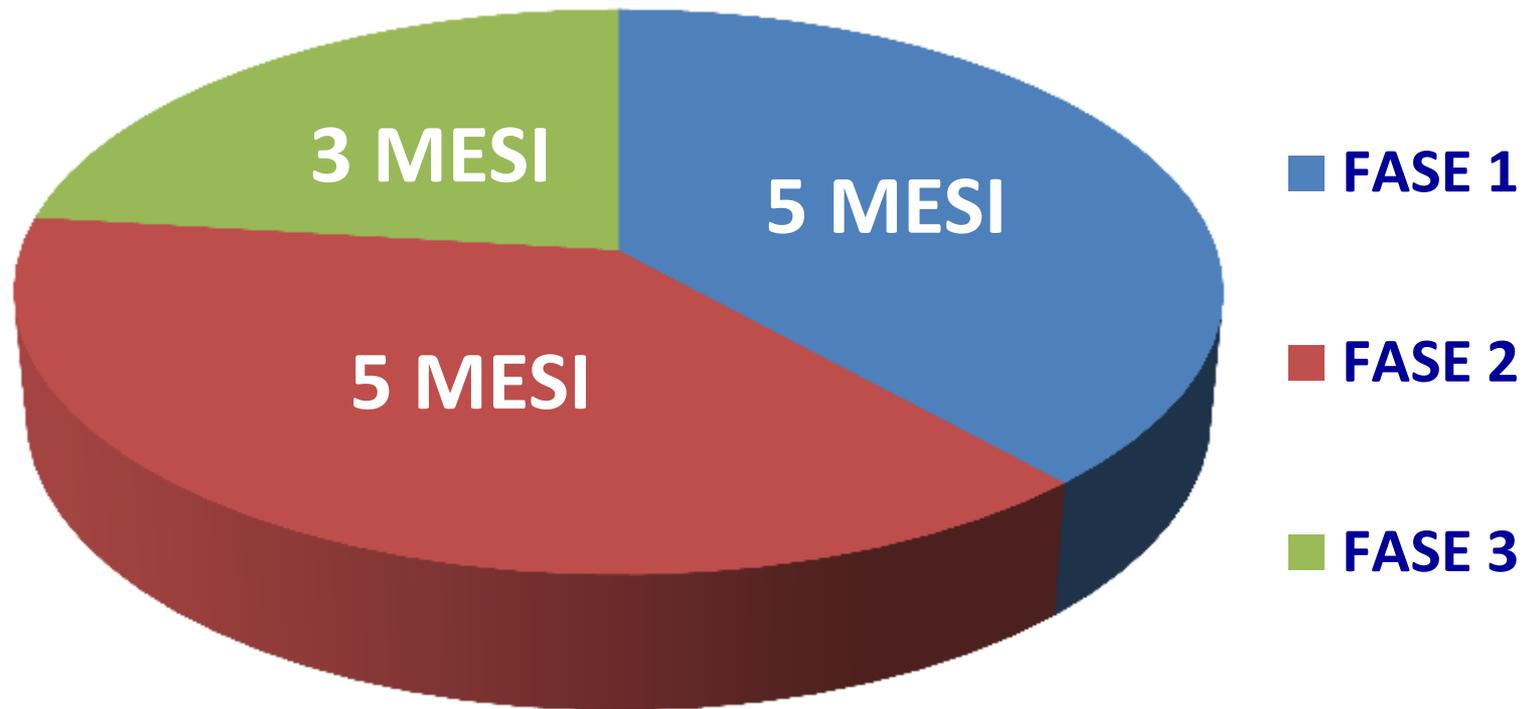
OBIETTIVI

PROGRAMMAZIONE

2019

PROGRAMMAZIONE 2019

DURATA DELLE VARIE FASI



PERIODI AGONISTICI

AGONISTICO 1 21/01 – 03/03	Campionati Italiani Indoor + Campionati Europei Indoor
AGONISTICO 2 21/05 – 30/06	Meeting + CDS
AGONISTICO 3 08/07 – 11/08	Universiadi + Campionati Italiani + Coppa Europa
AGONISTICO 4 02/09 – 25/10	Campionati del Mondo + Camp. del Mondo Militari

FASE 1	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	SEDUTE	OBIETTIVI
INIZIALE 01/10 – 04/11	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Addestramento Lavori di Forza Addestramento Lavori di Mobilità	→ Corsa prolungata – Interval training – Lavoro intermittente → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Circuit training – Palle mediche – Sala pesi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5/6 per settimana	
CENTRALE 1 05/11 – 25/11	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Addestramento Tecnica di Salto	→ Corsa prolungata – Interval training- Ripetute con recupero attivo → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza massima, veloce e esplosiva – Balzi in salita – Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute sul piano – Ripetute in salita → Esercizi e andature di salto – Imitativi di salto	7 per settimana	
SCARICO 26/11 – 02/12	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5 per settimana	
CENTRALE 2 03/12 – 23/12	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza a intensità massimale – Balzi in salita Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute brevi – Ripetute medie – Ripetute in salita → Corsa ritmica con Hs – Corsa ritmica anche con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte	7 per settimana	
SCARICO 24/12 – 30/12	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
SPECIALE 31/12 – 20/01	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Ripetute con HS – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte	7 per settimana	
AGONISTICO 21/01 – 03/03	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Mantenimento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	Campionati Italiani e Europei
SCARICO 04/03 – 10/03	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5 per settimana	

FASE 2	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	SEDUTE	OBIETTIVI
RIPRESA 11/03 – 17/03	Recupero Capacità Aerobiche Addestramento Capacità Coordinative Addestramento Lavori di Forza Addestramento Lavori di Mobilità	→ Corsa prolungata – Interval training – Lavoro intermittente → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Circuit training – Palle mediche – Sala pesi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5/6 per settimana	
CENTRALE 1 18/03 – 07/04	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Addestramento Tecnica di Salto	→ Corsa prolungata – Interval training- Ripetute con recupero attivo → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza massima, veloce e esplosiva – Balzi in salita – Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute sul piano – Ripetute in salita → Esercizi e andature di salto – Imitativi di salto	7 per settimana	
SCARICO 08/04 – 14/04	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
CENTRALE 2 15/04 – 05/05	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza a intensità massimale – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva – Traino – Balzi in salita → Ripetute brevi – Ripetute medie – Ripetute in salita → Corsa ritmica con Hs – Corsa ritmica anche con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte	7 per settimana	
SPECIALE 06/05 – 13/05	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Ripetute con HS – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte	7 per settimana	
SCARICO 14/05 – 20/05	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
AGONISTICO 1 21/05 – 30/06	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	
SCARICO 01/07 – 07/07	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
AGONISTICO 2 08/07 – 11/08	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	C.Europa + Universiadi + C.Italiani
PAUSA 12/08 – 18/08				147/154

FASE 3	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	NOTE	
RIPRESA 19/08 – 25/08	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni per la forza a intensità massima – Balzi in varie forme → Ripetute brevi con recupero attivo – Ripetute medie → Corsa ritmica anche con Hs – Corsa ritmica con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte		
SPECIALE 26/08 – 01/09	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte		
AGONISTICO 02/09 – 25/10	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete		Campionati del Mondo + C. del Mondo Militari
PAUSA 25/10 –				

TAPERING E PARAMETRI

SETTIMANA PRE GARA

GIORNI	CONTENUTI E MEZZI	SPECIFICHE	NOTE
-6	⇒ Esercitazioni in sala pesi	⇒ 3 x 3 ½ Squat veloce in concentrico ⇒ 3 x 5 ¼ Squat velocissimo ⇒ 1 x 4 + 3 x 3 + 3 x 1 Strappo ⇒ 3 x 3 + 2 x 2 Girate al petto	⇒ Dopo ogni serie 5 rimbalzi stiffness sul posto ⇒ Con angolo molto aperto ⇒ Carico crescente ⇒ Massima velocità
-5	⇒ Ripetute a velocità max	⇒ 4 x 30 ⇒ 2 x 60	⇒ 2' recupero tra i 30 ⇒ 3' recupero tra i 60
-4	⇒ Tecnica di Salto Triplo	⇒ 4 salti completi con rincorsa 11 passi ⇒ 4 salti completi con rincorsa 13 passi	⇒ Recupero completo tra i salti ⇒ Recupero completo tra i salti
-3	⇒ Esercitazioni reattive e esplosive	⇒ 10 x 5 rimbalzi a piedi pari ⇒ 3 x 30 balzi alternati veloci ⇒ 4 x 30 accelerazione massima	⇒ Rimbalzi stiffness su over da 30 cm ⇒ Con preavvio uguale a quello della rincorsa ⇒ Con preavvio uguale a quello della rincorsa
-2	⇒ Tecnica di Salto Triplo	⇒ 6 rincorse complete ⇒ 3 salti completi con rincorsa 9 passi	⇒ Con ricerca di precisione allo stacco ⇒ Recupero completo tra i salti
-1	⇒ Esercitazioni in sala pesi	⇒ 3 x 3 1/3 Squat veloce ⇒ 3 x 3 Strappo + 2 x 1 Strappo ⇒ 3 x 3 Girate al petto	⇒ Dopo ogni serie 5 rimbalzi stiffness sul posto ⇒ Carico crescente ⇒ Massima velocità

GIORNO DI GARA

PARAMETRI IDEALI DELLO STATO DI FORMA

- ✓ **FORZA ESPLOSIVA SUL CUBO**
- ✓ **LANCIO DA SOTTO P.MEDICA**
- ✓ **STRAPPO**
- ✓ **QUINTUPLO SPECIFICO**

IL FUTURO ???

**... DIPENDE DAL
RANKING**

24	Liuba Maria ZALDÍVAR	05 APR 1993	 ECU	1181	Triple Jump
25	Diana ZAGAINOVA	20 JUN 1997	 LTU	1174	Triple Jump
26	Jeanine ASSANI ISSOUF	17 AUG 1992	 FRA	1171	Triple Jump
27	Yosiris URRUTIA	26 JUN 1986	 COL	1170	Triple Jump
28	Naomi OGBETA	18 APR 1998	 GBR	1166	Triple Jump
29	Iryna VASKOUSKAYA	02 APR 1991	 BLR	1165	Triple Jump
30	Evelise VEIGA	03 MAR 1996	 POR	1162	Triple Jump
31	Anna KRASUTSKA	20 JUL 1995	 UKR	1154	Triple Jump
31	Ottavia CESTONARO	12 JAN 1995	 ITA	1154	Triple Jump
33	Ana Lucia JOSE TIMA	10 OCT 1989	 DOM	1149	Triple Jump
33	Patricia SARRAPIO	16 NOV 1982	 ESP	1149	Triple Jump
35	Gabriele SOUSA DOS SANTOS	23 FEB 1995	 BRA	1147	Triple Jump
36	Zinzi CHABANGU	28 SEP 1996	 RSA	1146	Triple Jump
37	Yanis Esmeralda DAVID	12 DEC 1997	 FRA	1144	Triple Jump
38	Davisleydi VELAZCO	04 SEP 1999	 CUB	1143	Triple Jump
38	Ting XU	23 FEB 1997	 CHN	1143	Triple Jump
38	Grace Chinonyelum ANIGBATA	16 SEP 1998	 NGR	1143	Triple Jump
41	Tamara MYERS	27 JUL 1993	 BAH	1138	Triple Jump

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

