Allenamenti a distanza

Assimilazione di elementi tecnici in base al modello tecnico di salto del proprio atleta (es. salto in alto)

NO RUN NO FUN
NO EXCUSES
NEVER GIVE UP

ALLENA L'ALLENABILITÀ

01 *TROVA IL "GOAL"*

02 *ORGANIZZATI*

03 *USA UNA STRATEGIA*

04 *USA QUALSIASI MEZZO*

MI SONO ORGANIZZATO, E VOI?

STRATEGIA

1° FASE
MODELLO TECNICO

2° FASE
CONFRONTO VIDEO

3° FASE
ESERCIZIO ANALITICO

4°FASE
SUPPORTO RINFORZO

5° FASE
ANCORARE

MEZZI

ALTERNATIVI & NON

FORZA SPECIFICA
E. LOCALIZZATA

CAPACITÀ
DI SALTO

TECNICA
ANALITICA

FORZA CON
CARICHI DI
FORTUNA

CORSA

DISTANTI MA VICINI

SVANTAGGIO VS OPPORTUNITÀ

A

C

B

D

GRAZIE A TUTTI!

FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA | atletica italiana