

## RADUNO PONTE VALTELLINA 2012

Settore ostacoli

Allievi/e

27/08 – 30/08

Tecnici: Bruno Pinzin, Angela Parrello

Atleti: -De Maestri Luca, Tadini Guglielmo, Brambilla Andrea, Zampaglione Tonino, Nikula Yannis,  
- Franchina Giulia, Tagliabue Arianna, Ragazzi Giulia, Bezzornia Viviana.

27/08/12

**p.m.**

- 3 giri campo su erba a piedi nudi
- 30 min. mobilità generale
- accenni postura + andature generali con accenni di postura + es. di coordinazione generale
- andature specifiche per hs
- es. con attrezzo:
  - 6hs (0,76 – 0.84) a 1 e 2 mt es. ritmica aspecifici
  - Passaggi centrali ritmica ambidestrisimo
- 4 sprint su erba
- 10 min. stretching

28/8/12

**a.m.**

Riscaldamento con mobilità genera ed esercizi di tonificazione arti inferiori - ripasso andature specifiche per ostacoli – 3 serie squat lento estensione massima con pallone pesante + 6 mezzo squat balzo lancio pallone pesante; 3 serie da 6 rip. Mezzo squat un arto con pallone pesante + 3 mezzi squat balzo slancio pallone pesante - dopo ogni serie di potenziamento 2 volte 6 ostacolini 0,40 a 1 m.etri corsa rapida circolare – 4 progressivi

**p.m.**

Corsa 3 giri erba piedi nudi – esercizi di mobilità in relazione alla postura (addominali indotti) – andature di coordinazione globale – andature specifiche per ostacoli – esercizi con ostacoli:

- a 2m “drill Calvesi) - seconda gamba continua in rotazione - passaggio centrale di fianco in skip tempo di molleggio coordinati posizioni diverse arti superiori
  - 6 ostacoli a 4/5 metri ostacoli rovesciati ritmica 3 passi con attenzione alla discesa di prima gamba
  - Centisti 6 volte 5 ostacoli a 4 m. ritmica 3 passi facile
  - 400 isti 6 volte 4 ostacoli circa 15 metri ritmica 7 passi (destro e sinistro)
- Centisti 3 x 150 rec. 6' (De Maestri 21" – 18"9 – 18"1 //Franchina. 23! 20"8 rit  
400isti: 2x3x200 rec. 2'/6'/3' Fem( 352 33"3 32"6//32 32 29"8) massch. 34 33 29//29"6 27"4 27"3

29/8/12

**a.m.**

- 3 giri corsa erba piedi nudi
- Mobilità generale + mobilità arti superiori
- Addominali curando la postura
- Andature specifiche per hs
- Andature passaggio hs con 1 passo
- 4 sprint su erba con partenze prona – supina – seduti

**p.m.**

- 3 giri corsa
- es. mobilità generale e specifica alla parete
- 3 x 6 hs (0.40 a 1,20 mt) corsa circolare + sprint
- 3x 5 hs rovesciati a 3-4 mt ritmica 3 passi con cura richiamo 1<sup>a</sup> gamba
- 100isti: 2 x 1 + 1x3 + 2x5 hs blocchi a meno 2 pp
- De maestri: 2.23 / 2.32 – 1.22 – 1.13 / 2.29 – 1.22 – 1.13 – 1.18 – 1.18 (7.00)
- Zampaglione: 2.26 / 2.36 – 1.12 – 1.22 - / 2.32 – 1.13 – 1.09 – 1.13 – 1.19 (6.86)
- Franchina: 2.39 / 2.42 – 1.28 – 1.25 / 2.45 – 1.19 – 1.16 – 1.27 – 1.29 (7.36)

- 400isti: 1x2 + 2x5 hs meno 2pp partenza 2 appoggi
- Brambilla: (21-14-14-15-15): 6.26-4.48-4.77-4.91-4.97 (25.39)
- Nikula: (22-15): 6.36-4.71-4.85-4.81-4.84 (25.57)
- Tadini: (22-15): 6.48-4.68-4.64-4.90-4.84 (25.54)
- Ragazzi :(25-18): 7.80-5.62-5.74-5.76-5.90 (30.82)
- Bezzornia :(23-17): 7.39-5.56-5.53-5.72-5.75 (29.95)
- Tagliabue :(26-19): 7.39-5.34-5.34-5.41-5.59 (29.07)
- 10 min stretching.

**30/08**

- riscaldamento con andature funicella alternate a es. mobilità e posture, es. corsa specifica con hs (h 20cm), 5 hs (0.60 a 5 pp – 0.76 a 6 pp) passaggio hs in skip, 5-6 ripetizioni 4 hs (0.76 x 4mt – 0.84 x 5mt) ritmica 3 passi con passettini rapidissimi centrali,
- centisti: 3 x 60 + 2 x 80 su erba, rec. 2 – 6 – 2.30
- 400isti: 5 giri prato (1/2 piano ½ forte) rac. 5 + 1x 500mt Nikula 1.15.6 – Brambilla 1.17 – Tadini 1.18.5- Bezzornia 1.27.7- Tagliabue 1.27.8 –
- 10 min stretching