

RADUNO PONTE VALTELLINA 2012

Settore ostacoli

Cadetti/e

30/08/2012 – 1/09/2012

Tecnici: Bruno Pinzin, Angela Parrello

Atleti:-Segale Gabriele, Folli Mattia;

- Veneziano Michela, Proserpio Lisa, Nard Beatrice, Verderio Ilaria.

Lavoro svolto:

30/08/12

p.m.(piove: lavoro svolto quasi tutto in palestra)

- Riscaldamento con andature e volteggi con funicella alternati + es. mobilità generale e specifica per hs
- Andature specifiche per hs
- Es. tecnici con 5 hs (0.76 a 1mt)
- 2 volte Circuito potenziamento arti inferiori 6 stazioni (con hs, funicella, pallone pesante, plinto) + dopo ogni circuito 3 sprint 40 mt in salita
- 10 min. stretching.

31/08/12

a.m. (piove: lavoro svolto in palestra)

- Riscaldamento: 6 min. di corsa
- es. postura + postura-mobilità
- propriocezione su tappetini con cura della corretta postura e uso dei piedi
- es. tecnici con hs (0.60 a 1 mt)
- corsa hs 1 passo (3,80mtx0.60 F, 4,20mt 0.76 M)
- 6 hs rovesciati (3 mt) es. passaggio rapido con cura discesa rapida 1^ gamba

p.m.

- Riscaldamento: 3 giri corsa su erba
- es. mobilità a coppie
- andature in skip con tempo di molleggio 1^ e 2^ gamba
- 5hs(0.76 x 4 mt F, 0.84 x 5mt M) ritmica laterale 2^ gamba 5 e 3 passi
- stesse distanze passaggio c.le in passo saltellato con un passo passaggio laterale 2^gamba partendo da fermi
- stesse distanze ritmica 3 passi facile con accentuazione del passaggio
- 6x120mt: 2x120 (40 mt corsa aperta forte + 80 mt corsa normale 80%)
2x120 (40 mt corsa circolare rapida + 80 mt corsa normale 80%)
1x120 (con variazioni di velocità ogni 10 passi)
1x120 (in progressione)

1/09/12

a.m.

- riscaldamento in palestra alternando es. con funicella con attenzione alle posture a mobilità generale
- andature specifiche per hs
- es. tecnici con 6hs (0.60 x 1mt)

-all'aperto (poco lavoro per pista scivolosa):

300isti: 1x2 hs + 1x4hs con partenza 3 appoggi

80 – 100isti: 3 hs (7mt) ritmica 5 e 3 passi facile curando la tecnica di passaggio.