

# SETTORE TECNICO PROVE MULTIPLE FIDAL LOMBARDIA

## PROGRAMMA RADUNO 15 DICEMBRE

### Saronno Pala Dozio, Via Biffi

Gli atleti saranno divisi in 4 gruppi (D1,D2,U1,U2) che nel corso della giornata svolgeranno un blocco di lavoro con ognuno dei tecnici coinvolti.

#### **MATTINA dalle ore 10,00 alle ore 12,30**

TECNICI COINVOLTI: Calandrina Andrea, Longoni Stefano, Azizi Fatemeh, Conti Alessio

#### **GRUPPO D1**

OSTACOLI (Longoni): controllo tecnico ed esercitazioni analitiche

ANALISI POSTURALE E CORE STABILITY (Azizi)

#### **GRUPPO D2**

SALTO IN LUNGO (Calandrina): controllo tecnico e salti in condizioni facilitate

OSTACOLI (Longoni): controllo tecnico, esercitazioni analitiche e ritmiche

#### **GRUPPO U1**

ANALISI POSURALE E CORE STABILITY (Azizi)

PARTENZE DAI BLOCCHI (Conti): controllo tecnico ed esercitazioni analitiche

#### **GRUPPO U2**

PARTENZE DAI BLOCCHI (Conti): controllo tecnico ed esercitazioni analitiche

SALTO IN LUNGO (Calandrina): controllo tecnico e salti in condizioni facilitate

Dalle 12,30 alle 13,45 PAUSA PRANZO

**Dalle 13,45 alle 14,30 PRESENTAZIONE POWER POINT “La programmazione nelle prove multiple” e discussione con gli allenatori**

#### **POMERIGGIO dalle 14,30 alle 17**

TECNICI COINVOLTI: Calandrina Andrea, Longoni Stefano, Azizi Fatemeh, Nuara Mattia

#### **GRUPPO D1**

SALTO IN ALTO (Calandrina): esercitazioni tecniche analitiche

SALTO IN LUNGO (Nuara): controllo tecnico, progressione didattica per apprendimento della tecnica dei balzi

**GRUPPO D2**

ANALISI POSURALE E CORE STABILITY (Azizi)

SALTO IN ALTO (Calandrina): esercitazioni tecniche analitiche

**GRUPPO U1**

SALTO IN LUNGO (Nuara): controllo tecnico, progressione didattica per apprendimento della tecnica dei balzi

OSTACOLI (Longoni): controllo tecnico, esercitazioni analitiche e ritmiche

**GRUPPO U2**

OSTACOLI (Longoni): controllo tecnico, esercitazioni analitiche e ritmiche

ANALISI POSURALE E CORE STABILITY (Azizi)