

PROGRAMMA SVOLTO: RADUNO OSTACOLI DI MONDOVI' 2008

. MARTEDI' 26

Pomeriggio

- Riunione tecnici
- Compilazione scheda
- Riscaldamento generale(funicella)
- Allungamento
- Mobilizzazione (a terra)
- Andature generali

MERCOLEDI 27

Mattino

- Riscaldamento libero
- Allungamento e mobilizzazione all'ostacolo
- Andature per la tecnica di corsa

Pomeriggio

- Proiezione video riprese
- Riscaldamento con funicella Allungamento e Andadature
- Andature spec. senza ostacoli
- 1 App 2App + ritmica costante e ravvicinata.

GIOVEDI' 28

Mattino

- Imitativi da fermi ---con ostacolo
---senza ostacolo
- 4 App 3 App e con presalo

Pomeriggio

RIPOSO

VENERDI' 29

Mattino

- Mobilizzazione e pre-acrobatica
- 2 App con rimbalzo
- 6 App 5 App

Pomeriggio

- Proiezione video riprese
- Riscaldamento pre-gara
- Ritmica in progressione

SABATO 30

Mattino

- Imitativi a occhi chiusi
- (mobilizzazione e pre-acrobatica)
- Tecnica di corsa
- Ritmica Casuale

Pomeriggio

- Riscaldamento pre-gara
- Partenza dai blocchi ritmica di gara

DOMENICA 31

Mattino

- Conclusione attività pratiche
- TEST lungo da fermo
- Considerazioni finali

COGNOME	I	II	III	IV	V	VI	MIGLIORE
A. M.	2,44	2,33	2,42	2,29	2,40	2,44	2,44
B. L.	2,55	2,57	2,56	2,64			2,64
B.A.	2,00	1,95	2,03	2,04			2,04
B. J.	2,80	2,78	2,95	2,85	2,90	2,86	2,95
B. A.	2,15	2,05	1,90	1,93			2,15
C. A.	2,20	2,27	2,09	2,05			2,27
C. M.	2,75	2,70	2,70	2,65			2,75
C. A.	2,25	2,25	2,19	2,21			2,25
G. A.	2,59	2,70	2,68	2,76	2,70	2,68	2,76
G. E.	2,50	2,53	2,52	2,59	2,54	2,58	2,59
G. D.	2,88	2,79	2,90	2,89	2,83	2,97	2,97
L. S.	2,12	2,25	2,09	2,11			2,25
R. M.	2,28	2,28	2,33	2,25			2,33
S. A.	2,10	2,22	2,21	2,19			2,22

Valori nel salto in lungo da fermo