

Raduno ostacoli (Mondovì)

SABATO 26/8

Pomeriggio

- Riscaldamento utilizzando la funicella
- allungamento, stretching statico
- mobilizzazione articolazione coxo femorale a terra
- andature generali
- imitativi arto di attacco e di stacco

DOMENICA 27/8

Mattina

- riscaldamento libero
- allungamento e mobilizzazione coxo femorale utilizzando ostacoli o siepe
 - divaricata frontale e sagittale
 - imitativi di stacco in appoggio alla siepe
 - ecc...
- andature generali
- test
 - lungo da fermo
 - triplo da fermo
 - SO (Bosco)
 - CMJ
 - CMJB

Pomeriggio

- Riscaldamento generale
- Andature coordinative (andature generali con varie combinazioni di movimenti arti superiori)
- Andature specifiche senza ostacoli
- Hs a 4-5 piedi
 - Centralmente: Prima-seconda, Prima-prima
 - Avanzamento laterale: skip, flettendo arti inf. flessi o tesi
- Esercitazioni ad un passo
 - Lateralmente: di prima e seconda gamba
 - Centralmente

LUNEDI' 28/8

Mattina

- Riscaldamento
- Allungamento e mobilizzazione articolazione coxo femorale
- Esercizi imitativi da fermo con e senza ostacolo
- Esercizi di rapidità
- Test 50 tocche di skip
- Ostacoli a 3 passi, lateralmente
 - Es. in controtempo

Pomeriggio

- Riscaldamento e mobilizzazione
- Imitativi passaggio ostacolo ad occhi chiusi
- Test di bosco: stiffness
- Partenza dai blocchi: prove ritmiche per i 300hs e 400hs
 - Prove sui primi 3-7 ostacoli

MARTEDI' 29/8

Mattina: riposo

Pomeriggio

- Riscaldamento con funicella
- Mobilizzazione ed allungamento
- Ostacolini: rimbalzi successivi su un arto → passaggio rapido arto di attacco
- Ostacoli a 4 passi
 - Passaggi laterali di prima
 - Passaggi laterali di seconda
 - Passaggi centrali
- Ostacoli a 3 passi in progressione di distanza, comunque inferiore a quella di gara

MERCOLEDI' 30/8

Mattina

- Riscaldamento e mobilizzazione
- Preacrobatica
 - Ponte
 - Capovolte
 - Flic flac
 - Salto giro
- Tecnica di corsa: passaggi da un andatura alla corsa

Pomeriggio

- Riscaldamento pre-gara
- Tecnica sugli ostacolini
- Partenza dai blocchi:
 - Ostacoli a 5-4-3 passi
- 2 x 200hs

GIOVEDI' 31/8

Mattina

- riscaldamento
- allungamento e mobilizzazione
- considerazioni finali