



CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE

“Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk) Specialist”

PROGRAMMA MATERIE

anno sportivo 2018

dalle ore 9.00 alle ore 18.00

STRAPPO

STRAPPO SOPRA E SOTTO GINOCCHIO

SPINTE STRAPPO

SLANCIO

GIRATA DA SOPRA GINOCCHIO E SOTTO GINOCCHIO

SPINTA FRONTALE E SAGITTALE

Pausa pranzo: dalle ore 13.00 alle ore 14.00