



**CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**

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

**PROGRAMMA MATERIE**

*anno sportivo 2019*

**LA DIDATTICA DELLO STRAPPO**

**LO STRAPPO COMPLETO**

**LO STRAPPO DALLA SOSPENSIONE**

**LA GIRATA**

**LA SPINTA**

**LO SLANCIO COMPLETO**

**LO SLANCIO DALLA SOSPENSIONE**

**Il Corso si svolgerà dalle ore 9.00 alle ore 18.00**

**pausa pranzo: dalle ore 13.00 alle ore 14.00**