



“STRAPPO (SNATCH) E SLANCIO (CLEAN AND JERK)”

CORSO ALTA SPECIALIZZAZIONE

IL CORSO, SI PROPONE DI OTTIMIZZARE LA TECNICA DEGLI ESERCIZI DELLA PESISTICA OLIMPICA E DEI SUOI ADATTATI, AL FINE DI INCREMENTARE LA PRESTAZIONE PERSONALE E L'UTILIZZO DEGLI STESSI PER LA PREPARAZIONE DI ALTRI SPORT.

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