



“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 2021

LA DIDATTICA DELLO STRAPPO

LO STRAPPO COMPLETO

LO STRAPPO DALLA SOSPENSIONE

LA GIRATA

LA SPINTA

LO SLANCIO COMPLETO

LO SLANCIO DALLA SOSPENSIONE