

Programma redatto in accordo tra Laura Montagnolo, Ilaria Colombo e Sara Strologo

Allenamento regionale gruppo1 Allieve/Junior 11/05/2019

Ritrovo ore 14.45 firma presenze e registrazione.

Inizio allenamento ore 15.00 termine allenamento ore 19.00

15.00/15.30

- Riscaldamento con Musica
- Scioltezza passiva e attiva (spaccate, slanci, ponti, rovesciamenti)

DIVISIONE IN GRUPPI “PROVA GARA” e “LAVORO BASE/STUDIO”

15.30/ 17.00 rotazioni da 30 minuti ciascuna

- Trampolino elastico
- Coreografia/ Salti artistici con pedane
- Preparazione fisica generale (verticali, gambe, braccia, tenuta del corpo)

17.00/ 19.00 ATTREZZI 30' A ROTAZIONE

- **TRAVE** (esercizi e ripetizione elementi sbagliati, studio, uscite stoppate)
- **VOLTEGGIO** (salti girati per junior con tavola, salti gara su tappeti per allieve)
- **CORPO LIBERO** (esercizi con tesi, blocchi diagonali complete per junior esercizi completi allieve e ripetizione diagonali)
- **PARALLELA/CINGHIETTI** (verticali consecutive, giri circolari consecutivi, esercizi, ripetizione elementi, studio)

19.00

Stretching e allungamento e termine allenamento