

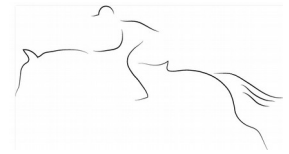


Istruttori:
Claudio Gambarini
Anna Maria Grazia

Allenamento Cross Country **Organizzato dal Centro Equitazione P. Grazia** **17, 18 Agosto 2019**

Via Boschi 27,29 - Sasso Marconi
Presso Località Calderino

PROGRAMMA (Numero Chiuso 12 Binomi) :



1) Sabato 17 Agosto 2019:

- > ore 8:00 Pronti in sella atleti 1° Ripresa (max. 6 binomi)
- > **ore 8:30 1° Ripresa:** L'assetto e lavoro in piano in funzione del salto.
Prove di Rettangolo (max. 6 binomi)
- > ore 9:45 Pausa – Pronti in sella Atleti 2° ripresa (max. 6 binomi)
- > **ore 10:00 2° Ripresa :** Ripetizione prima ripresa
- > ore 11:15 Pausa
- > ore 11:40 Teoria - Cultura equestre. Obiettivi , considerazioni e domande
- > ore 12:45 Pausa Pranzo
- > **ore 15:45 3° Ripresa:**L'assetto, ricerca della scioltezza in un tracciato
senza ostacoli con cadenze prestabilite
- > ore 17:00 Pausa
- > **ore 17:15 4° Ripresa :** Ripetizione terza ripresa
- > ore 18:30 Fine - Controllo sistemazione cavalli, domande e riepilogo lavoro svolto

2) Domenica 18 Agosto 2019:

- > ore 8:00 Pronti in sella atleti 1° Ripresa
- > **ore 8:30 1° Ripresa:** L'assetto e lavoro in piano in funzione del salto.
Esercizi su ostacoli naturali (max. 6 binomi)
- > ore 9:45 Pausa – Pronti in sella Atleti 2° ripresa
- > **ore 10:00 2° Ripresa :** Ripetizione prima ripresa
- > ore 11:15 Pausa



- > ore 11:40 **Teoria - Cultura equestre.** Regolamento Cross Country , Regolamento nazionale 2019 , considerazioni e domande
- > ore 12:45 Pausa Pranzo
- > ore 15:45 **3° Ripresa:** Percorso cross country
- > ore 17:00 Pausa
- > ore 17:15 4° Ripresa : Ripetizione terza ripresa
- > ore 18:30 Fine - Controllo cavalli, domande e riepilogo lavoro svolto



Allenamento Cross Country

Il Referente Emilia Romagna Disciplina Cross Country Claudio Gambarini, Istruttore di 3° Livello del Centro Equitazione Paolo Grazia, organizza un' allenamento aperto a tutti gli atleti interessati alla Disciplina Cross Country.

Sono invitati a partecipare gli atleti che intendono fare un allenamento e verifica di condizione prima della partecipazione al Nazionale di Montelibretti - Roma 2019, gli atleti interessati a partecipare al prossimo Campionato 2020

L'allenamento è aperto ad un massimo di 12 binomi. Il lavoro sarà ripartito in 2 Riprese, di 6 binomi, alla mattina e 2 Riprese, 6 binomi, nel pomeriggio come da programma sopra riportato.

Sono invitati gli istruttori degli atleti a condividere il programma di allenamento prima delle giornate del 17, 18 Agosto 2019.

Per iscriversi all'allenamento gli atleti dovranno compilare la scheda di Iscrizione allegata, ed inviarla via e-mail a claudio.gambarini@maneggiograzia.it. Entro il 14 agosto 2019.

Costo a Binomio 4 riprese compreso scuderizzazione 2 gg Euro 50 + IVA

Costo a Binomio 4 riprese senza scuderizzazione Euro 30 + IVA

Costo Uditori: Nessuno

Per ulteriori informazioni: Claudio Gambarini 329 95 39 606 ; Anna Maria Grazia 328 22 82 456

Cordiali saluti.
Claudio Gambarini