



# Fitetrec Ante



## Stage 2 Giugno 2024

### Cross Country

nel Centro Ippico Migliarino – Pineta Salviati

**Docente**

**Chiara Pretto**

Istruttore II livello



**Docente**

**Olga K. Fijalkowska**

Referente cross country Toscana





# Fitetrec Ante



## *Stage Cross Country*

Nel Centro Ippico Migliarino, nella giornata del **2 giugno 2024** stage di disciplina Cross Country, in preparazione delle finali italiane dal 3-6 Ottobre 2024.

**Sono invitati tutti gli Istruttori, Quadri tecnici ed atleti della nostra Federazione.** Ingresso su prenotazione per i tesserati Fitetrec-Ante inviando la richiesta di partecipazione alla mail [centroippicoantares.asd@gmail.com](mailto:centroippicoantares.asd@gmail.com)

L'incontro si terrà in ambiente aperto del Centro con ingresso riservato ai soli richiedenti la partecipazione **entro il 25 maggio 2024**

Lo Stage **del 2 giugno 2024** verrà condotto dalla istruttrice di II livello Chiara Pretto e dal referente Cross Country Toscana Olga K Fijalkowska.

Nella giornata, lo stage sarà diviso in due gruppi i quali lavoreranno contemporaneamente sia la mattina ed il pomeriggio con entrambi gli istruttori con parti pratiche e teoriche.

Per iscriversi al Stage del 2 Giugno gli atleti dovranno compilare la scheda di Iscrizione **entro 25 maggio 2024**, oppure, chiamare il numero **3486720686 Olga, 3209436703 Chiara**

### **Costo a Binomio 2 giugno :**

2 riprese con 1 incontro teorico tutto compreso tranne fieno e mangimi per un giorno Euro 60 (incluso scuderizzazione in box)

- **NOTA:** Gli orari possono subire variazioni in prossimità della data per agevolare il lavoro dei binomi rispetto alle condizioni meteo e alla condizione del fondo

Per ulteriori informazioni: Olga K Fijalkowska 3486720686 ; Chiara Pretto 3209436703.

Cordiali saluti.



## PROGRAMMA stage 2 Giugno 2024:

### 1) domenica

- > ore 9:45 Riunione presentazione atleti e istruttori
  - > **ore 10:00 1° Ripresa gruppo A:** L'assetto e le Cadenze , i salti combinati.  
L'assetto, ricerca della scioltezza . L'uso degli aiuti.  
**1° Ripresa gruppo B:** L'assetto e lavoro in piano in funzione del salto. Esercizi su naturali assetto, ritmo e traiettorie
  
  - > **ore 12:30 Teoria - Cultura equestre.** Obiettivi del Cross la necessità di uno specifico lavoro in piano e su terreno vario; considerazioni e domande
  
  - > ore 13:30 Pausa Pranzo (non saranno presenti punti ristoro. Disponibili i prati per pranzo al sacco
  
  - ore 15:00 2° Ripresa gruppo A:** L'assetto e lavoro in piano in funzione del salto. Esercizi su ostacoli naturali assetto, ritmo e traiettorie  
  
**2° Ripresa gruppo B:** : L'assetto e le Cadenze , i salti combinati.  
L'assetto, ricerca della scioltezza . L'uso degli aiuti.
  - ore 17:00 CIRCA Fine -, domande e riepilogo lavoro svolto.
- Gli orari possono subire variazioni in prossimità della data per agevolare il lavoro dei binomi rispetto alle condizioni meteo e alla condizione del fondo