

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

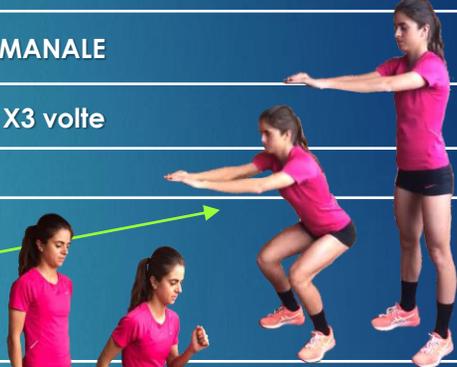
La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

Forza Generale e Controllo Neuromuscolare

A

PRIMA SESSIONE SETTIMANALE

7 esercizi da ripetere X3 volte

Ripetizioni	Serie	ESERCIZI	
20	3	<u>Squat semplice</u>	
20	3	<u>Affondi frontali alternati</u>	
20	3	<u>Superman alternato in tenuta</u>	
8	3	<u>Single leg squat</u>	
10	3	<u>Piegamenti sulle braccia</u>	
30"	3	<u>Plank tenuta laterale e frontale</u>	
15	3	<u>Tricipiti su panca</u>	

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

Forza Generale e Controllo Neuromuscolare

B

SECONDA SESSIONE SETTIMANALE

7 esercizi da ripetere X3 volte

Ripetizioni	Serie	Esercizi	
1'	3	<u>Equilibrio su un arto</u>	
20	3	<u>Superman alternato in quadrupedia</u>	
1'	3	<u>Squat isometrico a muro</u>	
30	3	<u>Extra Intra rotatori elastici</u>	
8	3	<u>Polpacci monoarto</u>	
30	3	<u>Addominali a libretto</u>	
30	3	<u>Crunch inverso</u>	

Mobilità e core stability

<p>Esercizi da inserire al termine della sessione di forza o in sessioni aggiuntive. Eseguire con movimenti lenti e rilassati, senza forzare eccessivamente o sentire dolore</p>	
Mobilità della caviglia	2x20 ripetizioni per esercizio
Tavola propriocettiva	30" di percorso tra tavole oppure 30" di postura statica di corsa
Rinforzo caviglia con benda elastica	10 ripetizioni per gamba
Mobilità e stretching delle anche	Mantenere 20" le posizioni per ciascun arto e lato
Mobilità e stretching degli arti superiori	Mantere le posizioni per 20".
Mobilità tronco	Ripetere le posizioni per 5 volte mantenendo ognuna 5"
Scarico colonna su roller o Fitball	scarico della colonna vertebrale, favorendo l'allungamento e il rilassamento dei muscoli della catena posteriore. Mantenere le seguenti posizioni per 20".
Mobilità spalle con benda elastica	Da 10 a 20 ripetizioni senza forzare
Mobilità spalle con roller	Allungare gli arti superiori verso il pavimento con l'aiuto del roller sotto le scapole. Mantenere la posizione per 20"
Stretching colonna vertebrale	Mantenere le seguenti 4 posizioni per 1'
Mobilità della colonna	Ripetere il seguente esercizio per 20volte.

Per approfondimenti:

Alessandro Bottoni - alessandrobottoni@fitri.it

Giulia De Ioannon - giuliadeioannon@fitri.it