



ATLETA
Kg .

Altezza

Bellaria training center - Viale Europa - Pontedera - PI - www.preparazioneatletica.it

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Note
Attivazione / ex posturali				
1	trazioni con elastico	Circuito di 4 esercizi 30" a ex		sdraiato prono su panca
2	spinte con elastico			sdraiato prono su panca
3	Postura a terra front			prono in appoggio sui gomiti
4	Postura back			supino gambe piegate
Core				
1	trazioni braccia tese ai cavi in torsione	Circuito di 6 esercizi 30" a ex	4 serie	in piedi
3	superman su fitball			slanciare gamba e braccio opposti
4	in piedi su 1 gamba trazioni elastico			busto parallelo a terra
5	piegamenti braccia su fitball			bacino in appoggio su fitball
Forza funzionale				
1	contropiegata indietro con manubri	8+8	4	dalla pos. piedi uniti
2	tirate braccia tese ai cavi	10	4	arrivo al petto
3	Step up con manubrio	8+8	4	su 2 step
4	slancio laterale braccio ai cavi	10	4	in piedi
5	push press con manubri arrivo in affondo	8+8	4	da mani alle spalle
6	trazioni braccia piegate lat machine	10	4	in appoggio su 2 gambe - arrivo al petto
Stretching				
1	in piedi gambe tese in appoggio	3'	1	busto parallelo a terra
2	gambe tese al muro	1'	3	schiena a terra

Valutazione funzionale:

Problematiche riscontrate

Visita osteopatica: