

forza

Preparatore fisico: Gianni Cedolini - Cell.329 2272762 - E-mail : info@preparazioneatletica.it



**ATLETA**  
**Periodo**

**Filippo Cedolini**  
**giu-17**

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

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Note
<b>Attivazione / ex posturali</b>				
1	Posture a terra	Circuito di 3 esercizi da ripetersi 3 volte (30" lavoro)		prono anche braccia tese
2	Six ways			squat, affondi front e later
3	Movimenti con kettlebell 3 kg			in ogni direzione
<b>Core</b>				
1	torsioni su fitball	Circuito di 3 esercizi da ripetersi 3 volte (30" lavoro)		con un manubrio
2	scivolamenti a terra			con manubri
3	Bending 1 leg			busto parallelo a terra
<b>Forza funzionale</b>				
1	Squat con 2 gambe	8+5+5+5+5-rec.30"		80% massimale
2	Spinte manubri su panca	8+5+5+5+5		70% max
3	Squat gamba in affondo dietro	8+6+6		Manubri 80% massimale
4	Trazioni pulley a terra	8+5+5+5+5		ai cavi
1	Step up manubri	5+5+5+5+5		
2	Spinte sopra la testa manubri	8+6+6		
3	squat 1 gamba	4 x 6+6		su panca 1 manubrio
<b>stretching</b>				
1	gambe alte al muro	30" di esercizio x 3 volte		
2	farfalla gambe piegate			
3	quadricipite sul fianco a terra			