

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



ATLETA
Periodo

Bike Allievi
nov-18

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

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Note
----	---------------------	-----------------------	-------	------

Postura

1	Posture front back lateral	Circuito di 3 esercizi da ripetersi 3 volte (30" lavoro)	prono anche braccia tese
2	squat fronte al muro		supino
3	sequenza gatto, maometto, sfinge		di fianco

Core e stabilizzazione

1	ginocchio su fitball con bastone	Circuito di 3 esercizi da ripetersi 3 volte (30" lavoro)	
2	scivolamenti a terra		con manubri
3	equilibrio gamba tesa tavoletta		
4	salti laterali con tappetino		

Forza funzionale

1	Squat con 2 gambe	10	4	con manubri sulle spalle
2	affondi laterali manubrio	8	4	da squat
3	affondi nelle 6 direzioni	10	4	mani ai fianchi
4	salti alternati con braccia	8	4	in alto
1	Step up manubri	10	4	box 50 cm
2	bending in piedi braccia tese	8	4	sopra la testa
3	squat 1 gamba	8+8	4	su box 1 manubrio
4	balzi su tappeto 1 gamba	10	4	dalla pos. Di squat

stretching

1	gambe alte al muro	20 secondi	ragno supino
2	farfalla gambe piegate		ragno prono
3	quadricipite sul fianco a terra		aratro e sit
4	rullata su schiena		torsione schiena a terra

