



N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	carico	Ottobre / Novembre
----	---------------------	-----------------------	--------	--------------------

Attivazione / ex posturali

1	piegamenti gambe su cuscini	Circuito di 3 esercizi 30" a ex	con elastico
2	Posture a terra		front - back - lateral
3	squat fitball al muro		in piedi

Core

1	torsioni busto a terra	Circuito di 4 esercizi 30" a ex	con manubrio
2	torsioni gambe a terra		braccia larghe
3	crunch su fitball		braccia tese
4	piegamenti braccia su fitball		busto allineato gambe

Forza funzionale

1	squat 1 gamba con fitball	10	4	al muro con elastico
1	superman gamba braccia opposti	15	4	su fitball
2	affondi sagittali con elastico	8+8	4	partendo pos in piedi
2	slanci laterali manubrio	10	4	seduto su fitball
3	affondi laterali con manubrio	8+8	4	in piedi
3	trazioni 1 braccio con elastico	8+8	4	su fitball
4	slanci in alto con fitball con acqua	15	4	power position
4	trazioni braccia tese dal basso in alto	10	4	in piedi con elastico

Stretching

1	torsione busto a terra	1'	1	
2	Stretch braccia tese in fuori	1'	3	
3	ballerina in piedi	1'	3	
4	stretch braccio piegato	1'	3	
5	pancafit	3'	1	

Note:

L'allenamento è diviso in quattro parti ognuna delle quali tocca una capacità dell'atleta. La priorità viene data all'esecuzione del movimento e al mantenimento delle curve fisiologiche della colonna vertebrale in ogni esercizio. L'attivazione del Core è una costante di ogni parte per cui il preparatore deve far sentire al ragazzo l'attivazione dei muscoli posturali. La parte dedicata alla forza si concentra su elementi di stabilizzazione soprattutto a carico della spalla. Questo programma fa parte di un sistema di allenamento bisettimanale per un periodo di due anni al termine dei quali si possono inserire metodiche di lavoro sistematico per il potenziamento.

