



ESERCIZI FUNZIONALI COMPLESSI

57 • JUMP ALTERNATI DA AFFONDO AD AFFONDO



DESCRIZIONE

Da posizione di affondo manubri alle spalle, effettuare un salto verso l'alto, passare per la posizione di squat intermedio manubri in alto ed arrivare in posizione di affondo con la gamba opposta e manubri all'altezza delle spalle.



OBIETTIVO

Forza funzionale con effetto sui muscoli stabilizzatori.



VARIANTI

Con bilanciere sulle spalle saltando la posizione intermedia.



LAVORO

5-6 ripetizioni per affondo dx/sx per 3-4 serie.





LA PREPARAZIONE FISICA DEL CICLISTA

ESERCIZI FUNZIONALI COMPLESSI

58 • JUMP SU STEP FRONTALI



DESCRIZIONE

Dalla posizione di gambe piegate impugnando due manubri, effettuare un salto arrivando su step in appoggio monopodalico.



OBIETTIVO

Forza funzionale gambe con effetto sui muscoli stabilizzatori.



LAVORO

6-8 ripetizioni per gamba per 3-4 serie.





ESERCIZI FUNZIONALI COMPLESSI

59 • JUMP SU STEP LATERALI



DESCRIZIONE

Dalla posizione di gambe piegate, effettuare salti verso dx/sx arrivando su step laterali in appoggio monopedalico.



OBIETTIVO

Forza funzionale con effetto sui muscoli stabilizzatori.



LAVORO

6-8 ripetizioni per gamba per 3-4 serie.



VARIANTI

Effettuare salti impugnando due manubri.





LA PREPARAZIONE FISICA DEL CICLISTA

ESERCIZI FUNZIONALI COMPLESSI

60 • JUMP ALTERNATI CON SLANCIO MANUBRI IN FUORI



DESCRIZIONE

Da posizione di affondo manubri braccia larghe, effettuare un salto verso l'alto abbassando i manubri e passare per la posizione di squat intermedio.



LAVORO

5-6 ripetizioni per affondo dx/sx per 3-4 serie.



VARIANTI

Con bilanciere sulle spalle saltando la posizione intermedia.



OBIETTIVO

Forza funzionale con effetto sui muscoli stabilizzatori.

