



ATLETA

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

N°	Tipologia esercizio	Durata rip. N° rip	serie	Note
Attivazione				
1	Progressione ex prime	10 minuti		in piedi e seduti
Spostamenti agility				
1	triangolo	Circuito di 4 esercizi da ripetersi 3 volte		distanza 3 metri
2	quadrato			distanza 4 metri
Forza				
1	squat manubri	10	4	sulle spalle
1	trazioni elastico in piedi	12	4	2 gambe e 1 gamba
2	Affondi gamba dietro	8+8	4	manubri in mano
2	piegamenti braccia	6+6	4	su fitball
3	affondi laterali	6+6	4	manubri in mano
3	russian twist in piedi	10	4	cavi
4	Step up su scalino	6+6	4	con manubrio
4	clava flessione estensione	12	4	in piedi
Stabilizzazione				
1	Jump 1 leg avanti	10	4	
2	Jump 1 leg laterale	10	4	
3	squat mono su step			con elastico
4	Jump 1 leg avanti su tappeto			arrivo 2 gambe
Stretching				

