



Dott. Daniele Frattarelli
Rehabilitator of strength & posture



PERIODO 24/10 ---- 28/11

CIRCUITO DI FORZA E RESISTENZA:

RISCALDAMENTO

Rullate, mobilità, stretching, corsetta skip, calciata 5/10' al ritorno squat e di nuovo stretching

3 giri sulle punte, 3 giri sui talloni, 3 giri rullata completa

FOAM ROLLER

1' rullata sotto la coscia e cambio
1' rullata sotto i polpacci e cambio
1' rullata sulla schiena

ADDOMINALI

3x10 crunch classico

CIRCUITO 1

Squat sulle punte dei piedi 10
Saltini dx e sx su piede singolo 20
Squat jump (rana) 10
Camminata del tavolino con la pancia verso l'alto (gambero) 20"
Ponte per b femorale (ponte senza braccia) 10

3 giri

CIRCUITO 2

Salto della rana in avanti 6 volte
Slalom tra i cinesini di corsa 6 volte
Skipp sul posto 30"
Salto apro e chiudo le gambe 20

3 giri

STRETCHING

Gobba del gatto 20

TOTALE SEDUTA : 60'/90'

SCI CLUB ORSELLO MAGNOLA SSD a R.L.

Via Montasio, 81 – 00141 Roma – Tel.: +39.06.86890818 – Fax: +39.06.8174537 – P.I.: 10652811000 – C.F. : 97542450586

Matricola FIS: 03088 – Matricola ASI: LAZ-RM2449 - Registro CONI: 88361 - E-mail: info@scicluborsello.it

Internet: www.scicluborsello.it – Pec : scicluborsello@pec.it



+ 39 333 9249635



daniele.frattarellirehab@gmail.com



