



Dott. Daniele Frattarelli
Rehabilitator of strength & posture



PERIODO 24/10 ---- 28/11

CIRCUITO DI FORZA E RESISTENZA:

RISCALDAMENTO

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

FOAM ROLLER

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

ADDOMINALI

3x30 crunch classico

CIRCUITO 1

Squat eccentrico da seduto salgo con due gambe e mi risiedo con una (10 x gamba)
Salto laterale monopodalico (da piede dx salto sul dx e poi cambio) 10 x(gamba)
Affondo camminato 20
Squat isometrico 30''

Recupero 1'
2 giri

CIRCUITO 2

Ponte per b femorale mono articolare (10x gamba)
Fronte a terra attivo le scapole 20
Piegamenti sulle braccia 10
Plank 30''

Recupero 1'
2 giri

CIRCUITO 3

Squat jump 10
Mountain climbers 30''
Skipp sul posto 30''
Salto apro e chiudo le gambe 30''

Recupero 1'
2 giri

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 FISI: 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





TOTALE SEDUTA : 60' / 90'