



Dott. Daniele Frattarelli
Rehabilitator of strength & posture



PERIODO 1/12 ---- 31/12

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
3x30" plank

CIRCUITO 1

Jump monopodalico su qualsiasi rialzo (gradino step tavolinetto) (10 x gamba)
Squat jump bipodalico 12
In equilibrio su un piede tocco la punta del piede a terra con il braccio opposto (10 x gamba)
Squat isometrico 30"
Recupero 1'
2 giri

CIRCUITO 2

Ponte per b femorale mono articolare (10x gamba)
Aperture con elastico al petto 20
Con qualsiasi peso che puo essere una cassa d'acqua oppure uno zaino con dei libri dentro eseguo delle
spinte verso l'alto per le spalle 10
Crunch obliquo 20 x lato
Recupero 1'
2 giri

CIRCUITO 3(se possibile da svolgere all'aperto)

Scatti sui 10 mt 3 volte
Corsa all'indietro 30"
Scatti a zig zag 5mt di distanza l'uno dall'altro 30"
Salti laterali monopodalici dx e sx 30"
Recupero 2'
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

