



Prof. Daniele Frattarelli

PRE PREPARAZIONE ATLETICO/SCIISTICA – CATEGORIA PULCINI 2012/2009

(se possibile aiutare i ragazzi nella lettura degli esercizi con la presenza di un adulto)

Programma 10/6 --- 18/6 fuori stagione:
eseguire tutta la settimana con 1/2 giorni di recupero prima della partenza .

RISCALDAMENTO :

- 10x eseguire una rullata del piede in sequenza (tallone, pianta, punta) per una distanza di circa 5m mobilizzando tutto il tratto della caviglia
- 2x1' (x piede) eseguire con una pallina da tennis un "massaggio" alla pianta del piede da seduti facendo circolare la pallina su tutta la muscolatura della pianta del piede.
- 2x1' In ginocchio a terra con le caviglie aperte sul pavimento provo lentamente a sedermi sui talloni(se dovessi riuscire senza troppa fatica provo a mandare le mani dietro ai piedi in appoggio
- 10' corsa blanda continua

PARTE CENTRALE (COORDINATIVA / CONDIZIONALE) :

- 3x10 mani appoggiate al muro salgo con entrambi i piedi sulle punte prima di scendere ne stacco uno dal pavimento fino a far tornare l'altro nella posizione di partenza eseguo la medesima cosa 10 volte con un piede e 10 con l'altro
- 3x10 (x gamba) in appoggio su un unico piede posizionatomi di fronte ad una parete fisso 3 punti immaginari davanti a me a 3 altezze diverse(altezza viso, altezza pancia , altezza ginocchio) e tocco con la mano opposta alla gamba a terra i 3 punti flettendo il ginocchio ed evitando ASSOLUTAMENTE! Di incurvare la schiena
- 3x10 (x gamba) sempre in appoggio su un piede solo chiudo gli occhi e con il braccio opposto alla gamba provo a toccare con il dito indice la punta del naso(aumento progressivamente la velocità se risulta troppo facile)

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





PARTE CENTRALE (AEROBICA) :

- 20'/30' all'aria aperta eseguire a scelta alternando tra i giorni almeno una delle seguenti attività (partitina di calcio/basket tra amici, montain bike, salto alla corda , nuoto , o qualsiasi altra attività ad alto impatto aerobico)
- in caso di mancanza delle attività sopra indicate eseguire almeno 15' di corsa alternando 2' di corsa ad 1' di camminata veloce

PARTE CONCLUSIVA (STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE)

- Al termine dell'attività auto-massaggiare piedi e caviglie se possibile con acqua fredda(onde evitare insorgente di dolori nei primi approcci alla parte tecnica con la strumentazione) mobilizzandole in tutte le direzioni
- 5' posizionarsi a squadra con le gambe poggiate al muro e la schiena aderente al pavimento assicurandosi che l'osso del sacro sia a contatto con il pavimento in caso contrario staccarsi dalla parete fino a quando questo non sia completamente a contatto con il suolo.

CONSIGLI ALIMENTARI:

introdurre durante questa settimana adeguatamente i carboidrati (pasta, riso, pane) evitando di esagerare con zuccheri e grassi(dolci, fritti etc.) al fine di recuperare più velocemente durante le sessioni d'allenamento