



Dott. Daniele Frattarelli
Rehabilitator of strength & posture



PERIODO 7/1 ---- 7/2

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 cruch doppio (con la schiena ben salda a terra oltre ad avvicinare le spalle alle gambe, da posizione con le gambe a 90 gradi avvicino anche le ginocchia alle braccia MIRACCOMANDO NO GAMBE TESE!)
3x30'' plank laterale

CIRCUITO 1

Salto in laterale con appoggio su una gamba sola dx e sx 30'' di seguito x 4
Squat saltati atterrando bene con le punte e ripoggiando poi tutta la pianta del piede 3x10
Posizione di squat isometrico(accosciata a 90°) rimango fermo nella posizione 20'' x 3
Posizione del tavolino (a pancia in su) tengo la posizione per 20'' x 3
Da sdraiato a terra con i talloni su una sedia o sul divano spingendo forte sui piedi sollevo il bacino fino a formare una linea retta tra ginocchia bacino e spalle 3x10 eseguire con entrambe le gambe insieme
Recupero 2' ogni esercizio

CIRCUITO 2 (se possibile svolgere all'aperto)

Salto a gambe tese sul posto 30''
Scalata delle ginocchia con mani a terra 20''
Saltini sul posto con gambe avanti e indietro 30''
Corsa calciata sotto(con i talloni all'indietro) 20''

Recupero 2'

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

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



