


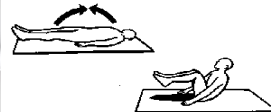



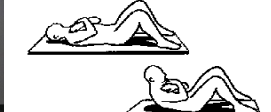



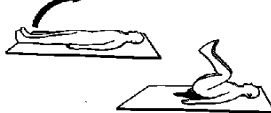


Programma di Potenziamento

Lavoro di potenziamento tronco. Da effettuare prima di ogni lavoro di Forza

INDICAZIONI				
CORE STABILITY	DURATA : 30\40 secondi x 12\18 esercizi		recupero 15"10"	
ESEMPI:				
				
				

esercizi di potenziamento ed abilità per i piedi, effettuare almeno 1 seduta ogni 3\4 giorni

seduta	NB: sono esercizi più di potenziamento
Lavoro sulla sabbia:	
<i>camminata;</i>	sull'avampiede, sul tallone, sull'interno ed esterno del piede frontali, laterali, all'indietro
<i>saltelli piedi pari</i>	frontali, laterali, all'indietro
<i>saltelli ad 1 piede veloci</i>	
<i>corsa</i>	in avanti, laterale, all'indietro
Lavoro sull'erba e/o in palestra	
da 3' a 8'	<i>saltelli con corda, alternando movimenti veloci e lenti</i>
5 serie x 8"	<i>line up su riga</i> frontali \ laterali \ incrociati
10 passaggi	<i>ostacoli bassi (0,10-0,30cm)</i>
10 passaggi	<i>line up su gradini salendo</i> frontali \ laterali
10 passaggi	<i>ostacoli alti (0,70 0,90 cm)</i> Mobilizzazione anche
5 serie x 15\20 rip	potenziamento con elastico
	3 tipi: tira a te , spingi , laterale

seduta di lavoro con SOVRACCARICO

seduta	NB:
3 esercizi per gruppo muscolare per seduta di allenamento i gruppi muscolari sono: pettorali, spalle, dorsali, gambe ant e post, tricipiti e bicipiti (minori, bastano 2 esercizi).	è chiaro che ogni esercizio deve essere massimale e quindi in 3 esercizi devi riuscire a stressare il muscolo. lavora su 2 gruppi muscolari parte superiore ed 1 gruppo muscolare parte inferiore x seduta.
Parte superiore	Parte inferiore
1° esercizio esercizi con manubri o liberi 4x 8 ripetizioni carichi massimali recupero 1'	esercizi con con manubri e/o propriocettivi 4\5 x 12-10-10-8-8 carichi massimali crescenti e rec 2'
2° esercizio esercizi con manubri o liberi effettuare 3\4 serie x 10-12 rip (ricorda che questi esercizi di solito servono che completare e definire il lavoro sul gruppo muscolare e deve essere fatto in stato di affaticamento e stress muscolare, quindi riduci il recupero fra le serie).	4\6 x 12 rip su esercizi complementari tipo: leg curl \ calf \ adduttori \ abduttori