

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon




La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

## Forza Generale e Controllo Neuromuscolare

**A**

### PRIMA SESSIONE SETTIMANALE

8 esercizi da ripetere X3 volte

Ripetizioni	Serie	Esercizi	
10-12 totali	3	<u>2 squat semplice</u> + <u>2 squat Jump</u>	
12-20	3	<u>Affondi frontali alternati</u>	
20	3	<u>Superman alternato in tenuta</u>	
8-12	3	<u>Step Up</u>	
8-12	3	<u>Piegamenti sulle braccia</u>	
30" - 40"	3	<u>Plank tenuta laterale e frontale</u>	
30" - 40"	3	<u>Ponti bicipiti femorali a una gamba</u>	
8-12	3	<u>Tricipiti su panca</u>	

Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon









La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

## Forza Generale e Controllo Neuromuscolare

### SECONDA SESSIONE SETIMANALE

**B**

8 esercizi da ripetere X3 volte

Ripetizioni	Serie	Esercizi	
1'	3	<u>Equilibrio su un arto</u>	
20	3	<u>Superman alternato in quadrupedia</u>	
16-20 totali	3	<u>2 affondi frontali alternati</u> + <u>2 affondi frontali alternati con jump</u>	
30	3	<u>Extra Intra rotatori elastici</u>	
10-20 per arto	3	<u>Polpacci monoarto</u>	
16-30	3	<u>Addominali a libretto</u>	
15" - 20"	3	<u>Ponti bicipiti femorali</u>	
20-30	3	<u>Crunch inverso</u>	

## Mobilità e core stability

<p>Esercizi da inserire al termine della sessione di forza o in sessioni aggiuntive.                  Eseguire con movimenti lenti e rilassati, senza forzare eccessivamente o sentire dolore</p>	
<b><u>Mobilità della caviglia</u></b>	2x20 ripetizioni per esercizio
<b><u>Tavola propriocettiva</u></b>	30" di percorso tra tavole oppure 30" di postura statica di corsa
<b><u>Rinforzo caviglia con benda elastica</u></b>	10 ripetizioni per gamba
<b><u>Mobilità e stretching delle anche</u></b>	Mantenere 20" le posizioni per ciascun arto e lato
<b><u>Mobilità e stretching degli arti superiori</u></b>	Mantere le posizioni per 20".
<b><u>Mobilità tronco</u></b>	Ripetere le posizioni per 5 volte mantenendo ognuna 5"
<b><u>Scarico colonna su roller o Fitball</u></b>	scarico della colonna vertebrale, favorendo l'allungamento e il rilassamento dei muscoli della catena posteriore. Mantenere le seguenti posizioni per 20".
<b><u>Mobilità spalle con benda elastica</u></b>	Da 10 a 20 ripetizioni senza forzare
<b><u>Mobilità spalle con roller</u></b>	Allungare gli arti superiori verso il pavimento con l'aiuto del roller sotto le scapole. Mantenere la posizione per 20"
<b><u>Stretching colonna vertebrale</u></b>	Mantenere le seguenti 4 posizioni per 1'
<b><u>Mobilità della colonna</u></b>	Ripetere il seguente esercizio per 20volte.

Per approfondimenti:

Giulia De Ioannon - [giuliadeioannon@fitri.it](mailto:giuliadeioannon@fitri.it)

Alessandro Bottoni - [alessandrobottoni@fitri.it](mailto:alessandrobottoni@fitri.it)