

PROPOSTA DI SESSIONE DA PARTE DI TECNICI GIOVANILI.

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

TITOLO SESSIONE	Circuito per il core e la muscolatura di sostegno		
Tecnico	Fabio di Niccola		
Livello di atleti ai quali è rivolta	base <input checked="" type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input checked="" type="checkbox"/>
Gruppo di età atleti	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input checked="" type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
Obiettivo	Stimolare e mantenere tonica la muscolatura di sostegno e il core		
Affaticamento previsto	basso <input checked="" type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	elevato <input type="checkbox"/>
Numero di ripetizioni settimanali consigliate	2		

CIRCUITO CORE

ESERCIZI DI CORE STABILITY IN MODALITA' TABATA TIMER
 30" ESERCIZIO 5" RECUPERO
 4 ESERCIZI OGNI BLOCCO DA RIPETERE DUE VOLTE CONSECUTIVE

BLOCCO 1

TEMPO
 30" ELBOW PLANK (1)
 5" RIPOSO
 30" LEFT SIDE ELBOW PLANK (2)
 5" RIPOSO
 30" RIGHT SIDE ELBOW PLANK (2)
 5" RIPOSO
 30" PUSH-UP PLANK (3)
 5" RIPOSO
 RIPETO UN'ALTRA VOLTA



2' RECUPERO

BLOCCO 2

TEMPO

- 30" UNEVEN ELBOW PLANK (4)
- 5" RIPOSO
- 30" ELBOW LEFT LEG RAISED (5)
- 5" RIPOSO
- 30" ELBOW RIGHT LEG RAISED (5)
- 5" RIPOSO
- 30" REVERSE PLANK (6)
- 5" RIPOSO
- RIPETO UN'ALTRA VOLTA



2' RECUPERO

BLOCCO 3

TEMPO

- 30" KNEE TO OPPOSITE ELBOW (7)
- 5" RIPOSO
- 30" RAISED LEFT ARM ELBOW PLANK (8)
- 5" RIPOSO
- 30" RAISED RIGHT ARM ELBOW PLANK (8)
- 5" RIPOSO
- 30" FULL PLANK (9)
- 5" RIPOSO
- RIPETO UN'ALTRA VOLTA

