

## 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.

<b>TITOLO SESSIONE</b>	Circuito di forza generale		
<b>Tecnico</b>	Fabio di Niccola		
<b>Livello di atleti ai quali è rivolta</b>	base <input checked="" type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	esperto <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Gruppo di età atleti</b>	MC/CU ES <input type="checkbox"/>	RA-YA <input checked="" type="checkbox"/>	YB-JU <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Obiettivo</b>	Sessione di stimola e mantenimento della forza generale		
<b>Affaticamento previsto</b>	basso <input type="checkbox"/>	medio <input checked="" type="checkbox"/>	elevato <input checked="" type="checkbox"/>
<b>Numero di ripetizioni settimanali consigliate</b>	2		

### CIRCUITO FORZA CORONA 2

GLI ESERCIZI DI OGNI BLOCCO VANNO EFFETTUATI 3 VOLTE  
CONSECUTIVAMENTE SENZA PAUSA PRIMA DI PASSARE AL BLOCCO SUCCESSIVO

#### BLOCCO 1

RIP.

- 3 SERIE CONSECUTIVE SENZA PAUSA
- 16 AFFONDI LATERALI ALTERNATI (a)
- 20 POLPACCIO SINISTRO (b)
- 20 POLPACCIO DESTRO (b)
- 20 POLPACCI INSIEME
- 12 TRICIPITI SU APPOGGIO (c)
- 10 AFFONDI IN PLIOMETRIA (d)



2' RECUPERO

**BLOCCO 2**

**RIP.**

3 SERIE CONSECUTIVE SENZA PAUSA

- 20 SALTELLI LATERALI (e)
- 15 GLUTEI SX (f)
- 15 GLUTEI DX (f)
- 10 SEMI SQUAT JUMP (g)
- 10 PIEGAMENTI BRACCIA LARGHE (h)



2' RECUPERO

**BLOCCO 3**

**RIP**

3 SERIE CONSECUTIVE SENZA PAUSA

- 15 GLUTEI SX (i)
- 15 GLUTEI DX (i)
- 40 DORSALI E LOMBARI A INCROCIO (l)
- 10 ABDUTTORI SX (m)
- 10 ABDUTTORI DX (m)
- 10 PIEGAMENTI BRACCIA STRETTE

