

Pre - Preparazione Estiva 2018/2019

1° Squadra Bassa Anaunia



E' importante seguire il programma per iniziare con una sufficiente preparazione e cercare di prevenire i "piccoli" infortuni di inizio stagione.

CERCATE DI SVOLGERE TUTTI GLI ALLENAMENTI PROPOSTI.

ESERCIZI DA FARE PRIMA DELLA PREPARAZIONE

ALLENAMENTO 1 *(Giovedì 12 Luglio)*

Corsa lenta di riscaldamento per almeno 10'; Con la mobilità arti superiori e inferiori.

Corsa tenendo un ritmo costante per circa 30'.

Esercizi di Addominali (vedete qui sotto) (Plank frontale, laterale, addominali gambe tese e altri tipi) e di forza per la parte superiore (piegamenti, tricipiti)

Stretching finale

ALLENAMENTO 2 *(Venerdì 13 Luglio)*

Corsa lenta di riscaldamento per 20'

Esercizi di forza per la Parte inferiore (vedi sotto) (Squat, affondo frontale, affondo laterale, hamstring e ponte) ideale fare 3 serie per ogni esercizio tra le 8-12 ripetizioni ogni serie.

Stretching finale

ALLENAMENTO 3 *(Lunedì 16 Luglio)*

Corsa lenta di riscaldamento per 10'; con mobilità arti superiori e inferiori.

Corsa Variando il ritmo per circa 40'. (es: alternando 5' a bassa velocità a 5' a media velocità).

Esercizi di Addominali (vedete qui sotto) e di forza per la parte superiore (piegamenti, tricipiti)

Stretching finale con posture a Muro.

ALLENAMENTO 4 *(Mercoledì 18 Luglio)*

Corsa a velocità sostenuta per 30'.

Esercizi di forza per la Parte inferiore (vedi sotto) (Squat, affondo frontale, affondo laterale, hamstring e ponte) ideale fare 3 serie per ogni esercizio tra le 8-12 ripetizioni ogni serie.

Stretching finale

ALLENAMENTO 5 (Venerdì 20 Luglio)

Corsa lenta di riscaldamento per 10'; con mobilità arti superiori e inferiori.
Corsa Variando il ritmo per circa 40'. (es: alternando 2' a bassa velocità a 2' a media/alta velocità).

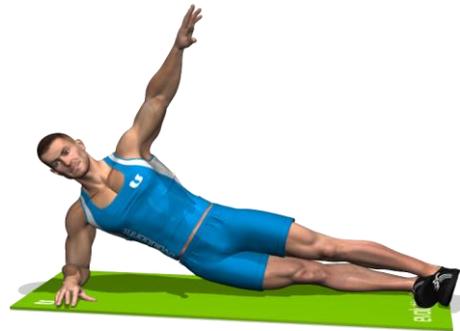
Esercizi di Addominali (vedete qui sotto) e di forza per la parte superiore (piegamenti, tricipiti)

Stretching finale con posture a Muro.

PLANK FRONTALE



PLANK LATERALE



ADDOMINALI GAMBE TESE



SQUAT



AFFONDO LATERALE



AFFONDO FRONTALE



FLESSORI/HAMSTRING



PONTE

