



Prof. Daniele Frattarelli

## PRE PREPARAZIONE ATLETICO/SCIISTICA – CATEGORIA CHILDREN/GIOVANI 2008/2007/2006/2005/2004

Programma 10/6 --- 18/6 fuori stagione:  
eseguire tutta la settimana con 1/2 giorni di recupero prima della partenza .

### RISCALDAMENTO :

- 10x eseguire una rullata del piede in sequenza (tallone, pianta, punta) per una distanza di circa 5m mobilizzando tutto il tratto della caviglia
- 2x1' (x piede) eseguire con una pallina da tennis un "massaggio" alla pianta del piede da seduti facendo circolare la pallina su tutta la muscolatura della pianta del piede.
- 2x1' In ginocchio a terra con le caviglie aperte sul pavimento provo lentamente a sedermi sui talloni( se dovessi riuscire senza troppa fatica provo a mandare le mani dietro ai piedi in appoggio
- 5' corsa blanda continua + 5' andature pre atletiche : skipp, passo laterale, doppio impulso (senza forzare ma solo per mobilizzare e riscaldarsi)

### PARTE CENTRALE (COORDINATIVA / CONDIZIONALE) :

- 3x10 mani appoggiate al muro salgo con entrambi i piedi sulle punte prima di scendere ne stacco uno dal pavimento fino a far tornare l'altro nella posizione di partenza eseguo la medesima cosa 10 volte con un piede e 10 con l'altro
- 3x10 (x gamba) in appoggio su un unico piede vado a toccare con la mano opposta alla gamba che rimane a terra la punta del piede flettendo il ginocchio, facendo forza sulla gamba ed evitando ASSOLUTAMENTE! di incurvare la schiena
- 3x10 (x gamba) sempre in appoggio su un piede solo ad occhi chiusi e braccia larghe cerco di mantenere l'equilibrio salendo sulla punta del piede e tornando nella posizione iniziale
- 3x10 (x gamba) da posizione seduto su una sedia o un rialzo di almeno 40/50cm utilizzando solo la forza delle gambe(quindi senza slanciare con la schiena e con le braccia) mi alzo in piedi utilizzando tutte e due le gambe e cerco di risedermi utilizzando una sola gamba (eseguire 10 volte il ritorno con una gamba e 10 volte con l'altra

### SCI CLUB ORSELLO MAGNOLA SSD a R.L.

Via Montasio, 81 – 00141 Roma – Tel.: +39.06.86890818 – Fax: +39.06.8174537 – P.I.: 10652811000 – C.F. : 97542450586  
Matricola FISI: 03088 – Matricola ASI: LAZ-RM2449 - Registro CONI: 88361 - E-mail: info@scicluborsello.it  
Internet: www.scicluborsello.it – Pec : scicluborsello@pec.it





- 2x10 (x gamba) tenendo le mani in appoggio sulla spalliera di una sedia e posizionando un pezzo di scottex( o qualsiasi altra cosa che scivoli) sotto uno dei due piedi eseguo IN MANIERA LENTA E CONTROLLATA! Uno scivolamento verso l'esterno ritirando la gamba poi verso l'interno rimanendo in appoggio con l'altra gamba ( al primo sentore di dolore eccessivo interrompere l'esecuzione)
- 3x (numero massimo di ripetizioni che riuscite ad eseguire) piegamenti sulle braccia con le ginocchia poggiate a terra e cercando di tenere le scapole( quindi la parte alta della schiena ben stretta) mentre scendo cercando di portare le cosce verso il pavimento

p.s. anche riuscire ad eseguire una o due ripetizioni in maniera corretta in questo momento può essere sufficiente l'obiettivo è solo quello di cercare di generare degli stimoli anche negli arti superiori al fine di evitare l'insorgenza di dolori nella prima settimana di preparazione.

#### **PARTE CENTRALE (AEROBICA) :**

- eseguire almeno 15'/20' al giorno di attività aerobica bike, nuoto, corsa
- alternare a suddette attività 1' di andatura blanda 1' di attività più sostenuta e 1' di recupero attivo( nel caso della corsa può essere una camminata , nel caso della bike una pedalata con resistenza molto bassa , nel caso del nuoto mantenere 1' il galleggiamento senza poggiarsi con le mani)

#### **PARTE CONCLUSIVA ( STRETCHING E MOBILITA' ARTICOLARE)**

- Al termine dell'attività auto-massaggiare piedi e caviglie se possibile con acqua fredda mobilizzandole in tutte le direzioni ( onde evitare insorgere di dolori nei primi approcci alla parte tecnica con la strumentazione)
- 5' posizionarsi a squadra con le gambe poggiate al muro e la schiena aderente al pavimento assicurandosi che l'osso del sacro sia a contatto con il pavimento in caso contrario staccarsi dalla parete fino a quando questo non sia completamente a contatto con il suolo.
- 3x1' (x gamba) posizionandosi con la schiena a terra una gamba in appoggio con la pianta del piede a terra e l'altra tesa verso l'alto, aiutandosi con un elastico un asciugamano o una corda posizionato attorno alla punta del piede rivolto verso l'altro e tenendo le estremità nelle mani, allungo la parte posteriore della coscia e del polpaccio facendo attenzione a non staccare l'osso sacro dal pavimento

#### **CONSIGLI ALIMENTARI:**

introdurre durante questa settimana adeguatamente i carboidrati ( pasta, riso, pane) evitando di esagerare con zuccheri e grassi( dolci, fritti etc.) al fine di recuperare più velocemente durante le sessioni d'allenamento