



Dott. Daniele Frattarelli
Rehabilitator of strength & posture



PERIODO 1/12 ---- 31/12

CIRCUITO DI FORZA E RESISTENZA:

RISCALDAMENTO

Rullate, mobilità, stretching, corsetta skip, calciata 5/10' al ritorno squat e di nuovo stretching

3 giri sulle punte, 3 giri sui talloni, 3 giri rullata completa

FOAM ROLLER

1' rullata sotto la coscia e cambio
1' rullata sotto i polpacci e cambio
1' rullata sulla schiena

ADDOMINALI

3x10 crunch classico
3x30" plank

CIRCUITO 1

Affondo alternato 10(x gamba)
Saltini a gambe tese sulle punte dei piedi 20
Con un punto di riferimento come sedia o divano salgo e scendo con una gamba 8 (x gamba)
Camminata a quattro zampe saltellando con le gambe lateralmente (orso) 20"
Ponte per b femorale (ponte senza braccia) 10

Recupero 2'
3 giri

CIRCUITO 2 (se possibile svolgere all'aperto)

Skipp sul posto 30"
Saltini sul posto apro e chiudo braccia e gambe 20"
Scattini a zig zag con cambi di direzione 30"
Salti in avanti con una gamba alla volta (come se dovessi saltare un fosso) 20"

Recupero 2'
3 giri

STRETCHING

Gobba del gatto 20

TOTALE SEDUTA: 60'/90'

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

