



**Dott. Daniele Frattarelli**  
Rehabilitator of strength & posture



**PERIODO 7/1 ---- 7/2**

**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 cruch doppio ( con la schiena ben salda a terra oltre ad avvicinare le spalle alle gambe, da posizione con le gambe a 90 gradi avvicino anche le ginocchia alle braccia MIRACCOMANDO NO GAMBE TESE!)  
3x30'' plank laterale

**CIRCUITO 1**

Salto in laterale con appoggio su una gamba sola dx e sx 30'' di seguito x 4  
Squat saltati atterrando bene con le punte e ripoggiando poi tutta la pianta del piede 3x10  
Posizione di squat isometrico(accosciata a 90°) rimango fermo nella posizione 20'' x 3  
Posizione del tavolino ( a pancia in su ) tengo la posizione per 20'' x 3  
Da sdraiato a terra con i talloni su una sedia o sul divano spingendo forte sui piedi sollevo il bacino fino a formare una linea retta tra ginocchia bacino e spalle 3x10 eseguire con entrambe le gambe insieme  
Recupero 2' ogni esercizio

**CIRCUITO 2 (se possibile svolgere all'aperto)**

Salto a gambe tese sul posto 30''  
Scalata delle ginocchia con mani a terra 20''  
Saltini sul posto con gambe avanti e indietro 30''  
Corsa calciata sotto( con i talloni all'indietro) 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



Fabio Fracassi  
Consulente Finanziario

