



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



**PERIODO 24/10 ---- 28/11**

**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

**CIRCUITO 1**

Squat sulle punte dei piedi 10  
Saltini dx e sx su piede singolo 20  
Squat jump (rana) 10  
Camminata del tavolino con la pancia verso l'alto (gambero) 20"  
Ponte per b femorale (ponte senza braccia) 10

3 giri

**CIRCUITO 2**

Salto della rana in avanti 6 volte  
Slalom tra i cinesini di corsa 6 volte  
Skipp sul posto 30"  
Salto apro e chiudo le gambe 20

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](http://www.scicluborsello.it) – Pec : [scicluborsello@pec.it](mailto:scicluborsello@pec.it)



+ 39 333 9249635



[daniele.frattarellirehab@gmail.com](mailto:daniele.frattarellirehab@gmail.com)



