



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



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

**CIRCUITO DI FORZA E RESISTENZA:**

### **RISCALDAMENTO**

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

### **FOAM ROLLER**

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

### **ADDOMINALI**

3x10 crunch 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**

Con un qualsiasi peso(circa 5/6kg va bene anche una cassa d'acqua) in mano tenuto vicino al petto faccio uno squat isometrico 20'' al termine del quale farà velocemente 10 squat senza il peso ripetere per 4 serie

Squat jump monopodalico di seguito 15'' per gamba ripetuto per 4 volte

Rimanendo in appoggio solo con i talloni le spalle e la testa(assicurarsi di mettere qualcosa di morbido sotto) rimanere sollevati con tutto il corpo per 10'' ripetere 3 volte

Saltini sulle punte a gambe tese per 1' rip 3 volte

Recupero 1'

### **CIRCUITO 2**

Piegamenti a terra gambe tese 4x10

Aperture con elastico al petto 20x3

Con le ginocchia su un divano o una sedia e le mani a terra( fare attenzione o non mettersi troppo in alto) piegare le braccia come dei piegamenti per poi tornare a braccia tese 3x8

Eseguire con almeno 3 kg per braccio delle distensioni dietro la testa per i tricipiti 3x10

Recupero 1'

### **INTERVALL TRAINING(se possibile da svolgere all'aperto)**

***Da eseguire almeno una volta a settimana!***

Alternare per 30 min 1 minuto di corsa lenta a 2 min di corsa sostenuta

### **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)





## **STRETCHING**

Gobba del gatto 20x2

Ginocchia al petto 1'x2

Posizione fronte a terra e braccia distese 1'x2

Gambe a 90° al muro con la schiena a terra 1'

 + 39 333 9249635

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