

## Spunti di lavoro per i tecnici giovanili di Triathlon

La scheda è rivolta unicamente ai tecnici dei settori giovanili con l'obiettivo di fornire spunti di lavoro. La definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definito dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

## Single leg Squat

### Partenza

Posizione eretta su una gamba sola ad una distanza di 15 centimetri da una pedana o una sedia o alla distanza tale che una volta seduti la linea del ginocchio non risulta avanti la punta del piede. La sedia deve essere alta in modo da avere un angolo al ginocchio di circa 90° una volta seduti.

L'altra gamba deve essere leggermente sollevata da terra. Le braccia devono essere distese in avanti. Sguardi in avanti

### Discesa

- Eseguire uno squat portando il bacino all'indietro fino a raggiungere la pedana.
- Scendere controllando la postura e tenendo la curvatura della schiena neutra
- Sentire il peso del corpo nel piede in appoggio mantenendo la pressione al centro
- Scendere lentamente mantenendo costante l'intensità di contrazione

### Salita

- Fare forza con i muscoli della coscia
- Contrarre addominali e glutei
- Salire controllando la postura e tenendo la curvatura della schiena neutra
- Sentire il peso del corpo nel piede in appoggio mantenendo la pressione al centro
- Ritornare in posizione completamente eretta
- Cambiare arto o ripetere in successione con lo stesso arto

### Respirazione

Inspirare nella discesa, espirare nella salita

### Errori comuni da evitare

- Mantenere testa, collo e schiena allineate
- Mantenere il piedi sempre interamente poggiati senza alzare i talloni
- Non lasciarsi cadere indietro ma controllare il movimento e la postura scendendo lentamente

### Muscoli principali allenati

Quadricipiti, Grande gluteo, Polpacci



*Beatrice Mallozzi,  
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*