

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.

Addominali a libretto

*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*

Partenza

Decubito supino con le gambe unite e tese e le braccia parallele distese sopra la testa, tutti gli arti sono appoggiati a terra.

Solleverebbe sia le gambe che le braccia di una decina di centimetri circa

Salita e contrazione

Solleverebbe il busto e gli arti inferiori uniti.

Staccare la parte alta della schiena alla ricerca di una "chiusura a libro". In questa fase sarà importante mantenere lo sguardo rivolto verso i piedi.

Nella fase di chiusura si può rimanere in posizione isometrica per qualche secondo, intensificando ulteriormente l'esercizio

Scendere con movimento lento e controllato

Respirazione

Espirare durante la chiusura

Inspirare durante la discesa a terra.

Errori comuni da evitare

Il movimento deve essere lento e controllato, non bisogna darsi slanci con le braccia.

Il lavoro deve concentrarsi sugli addominali.

Non poggiare gambe e braccia a terra durante l'esercizio

Muscoli principali allenati

Addominali

Varianti

Uso di pesi.

E' possibile utilizzare dei pesetti mantenendo l'esecuzione classica

Uso della swiss ball. Dalla posizione supino a terra tenendo la palla fra le mani e le gambe sollevate dal pavimento; eseguire il movimento del crunch a libretto e nella massima posizione di chiusura posizionare la palla fra i piedi. Ritornare alla posizione di partenza riportando la palla fra le mani.

