

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.

Plank tenuta laterale

Partenza

La posizione di partenza è da sdraiati su un fianco
Avambraccio, gomito e porzione esterna del piede sul pavimento

Salita e contrazione isometrica

Poggiare un gomito a terra, lateralmente, ponendo i piedi in parallelo, sovrapposti, sollevare il bacino da terra, mantenendolo in linea con il resto del corpo.

Respirazione

Espirare e inspirare durante tutto il tempo della contrazione isometrica.

Errori comuni da evitare

Non ruotare mai la schiena durante l'esecuzione
Non perdere mai la linea ideale tra spalla, anca, ginocchio e caviglia.
Non perdere l'allineamento tra gomito e spalla.
E' fondamentale che il bacino non affondi mai.

Muscoli principali allenati

Trasverso dell'addome, medio gluteo e piccolo gluteo

Varianti

Posizione semplificata. Incrociare le gambe con i piedi, uno sulla parte esterna e l'altro sulla parte interna sul pavimento in modo da avere maggiore appoggio, mentre il braccio rimane lungo il fianco.

Con gamba sollevata, mantenendola distesa e staccata rispetto a quella più vicina al pavimento

Con ginocchio verso il gomito, che consiste nell'assumere la posizione del side plank con gamba sollevata e nel piegare il ginocchio verso la spalla corrispondente

*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*

