

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.

Squat isometrico a muro

Posizione

Schiena appoggiata al muro, piedi a larghezza spalle o poco più larghi

Mantenere la pressione su tutta la superficie dei piedi

Schiena dritta, busto contratto, testa in posizione naturale, sguardo in avanti. Scapole ritirate e petto in fuori.

Quadricipiti paralleli al pavimento, portando le ginocchia ad un angolo di 90°.

Mantenere la posizione e la contrazione isometrica, spingendo la regione lombare contro la parete e contraendo gli addominali.

Respirazione

Respirare normalmente durante tutta la contrazione e la durata dell'esercizio.

Errori comuni da evitare

Gli errori sono principalmente gli angoli delle ginocchia, eccessivamente minori o maggiori di 90°

Evitare di portare le ginocchia verso l'interno

Muscoli principali allenati

Quadricipite , glutei, addominali

Varianti

Fitball. Lo squat al muro si può variare utilizzando la fitball dietro la schiena per creare maggiore instabilità.



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale
triathlon Junior*