

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.

Tricipiti su panca

Partenza

Il petto è in fuori e le scapole sono addotte cioè ravvicinate

Le mani sono vicino ai fianchi e afferrano il bordo della panca con i pollici verso il corpo.

Le braccia sono tese.

Le gambe sono dritte in avanti e i talloni poggiano a terra. Più tese saranno le gambe, maggiore sarà il carico dell'esercizio

Discesa

Spostare il busto in avanti nel vuoto e scendere piegando i gomiti fino a quando la parte superiore del braccio è parallela al suolo

Salita

Risalire senza estendere completamente i gomiti, in modo da mantenere i tricipiti sempre in tensione.

La schiena deve rimanere in estensione e sfiorare il bordo della panca durante tutto l'esercizio

Respirazione

1. Durante la discesa si inspira
2. Durante la salita si espira

Errori comuni da evitare

- Non riuscire a mantenere gli avambracci paralleli durante tutto l'arco del movimento
- scendere eccessivamente creando sovraccarichi articolari

Muscoli principali allenati

Tricipiti

Varianti

Piedi su fitball o panca

Difficoltà aumentata e carico aggiuntivo sugli arti superiori.



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*