

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.

Superman alternato in tenuta



*Beatrice Mallozzi,
Campionessa Mondiale Triathlon Junior*

Partenza

Da sdraiati proni con le mani vicino le spalle sollevare il corpo facendo perno sulla punta dei piedi con i talloni verso il pavimento e distendendo le braccia.

Esecuzione

- Sollevare contemporaneamente l'arto inferiore esteso e il braccio opposto orizzontalmente, alterando i movimenti.
- Sollevare il braccio fino ad allinearsi con la schiena e contemporaneamente la gamba attraverso la contrazione del gluteo
- Mantenere una linea retta tra spalle e bacino
- Mantenere sempre i polsi in linea con le spalle
- Mantenere il bacino in leggera retroversione per non sovraccaricare la zona lombare

Respirazione

Inspirare nella posizione di partenza, espirare durante il movimento, contraendo il muscolo addominale per sorreggere la schiena., oppure respirare normalmente.

Errori comuni da evitare

- Non andare in rotazione con il busto quando si eleva la gamba.
- Non muovere braccio e gamba opposta in modo non contemporaneo

Muscoli principali allenati

Glutei

Retto dell'addome

Muscolatura della zona lombare per l'elevazione della gamba

Muscolatura della schiena per l'elevazione del braccio

Altre varianti

Posizione da quadrupedia (vedi scheda dedicata)

Posizione da decubito prono, braccia estese a terra avanti-alto, arti inferiori leggermente divaricati, piedi a terra. E' possibile da questa posizione lavorare in modo alternato con braccio e gamba opposta come negli esercizi precedenti, oppure per iniziare lavorare solo con gli arti superiori.