

ESERCIZI CON SOVRACCARICHI/PALESTRA

Prima di giungere a fare questi tipi di lavori è necessario avere le basi neuro-muscolari per sopportarli. Gli infortuni sono sempre in agguato, quindi meglio non improvvisarsi e agire gradualmente.

Carichi e ripetizioni:

sono soggettivi, posso consigliare per i triatleti con buone basi 4 serie da 12 ripetizioni col maggior carico sopportabile per eseguirle tutte alla stessa velocità massima. Per gli atleti meno esperti il carico e le ripetizioni devono essere ridotti proporzionalmente.

Gli esercizi possono anche essere eseguiti in circuito alternando i gruppi muscolari che lavorano dopo ogni serie.

Di solito consiglio l'uso delle macchine che, se ben posizionate, indirizzano il movimento in maniera esatta senza eccessivi difetti di tecnica di esecuzione. In qualche caso, soprattutto per la parte superiore è ottimale l'uso dei manubri o attrezzi liberi che assecondano meglio la tipologia del movimento che questa parte ha durante l'azione sportiva.

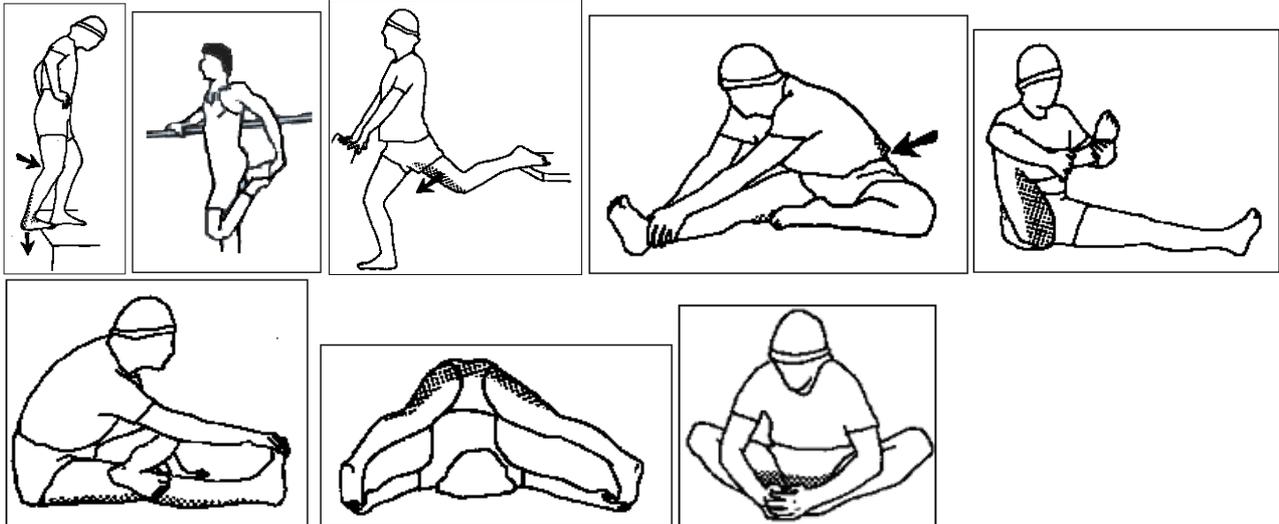
Far precedere la seduta in palestra da un buon riscaldamento, esercizi di stretching e mobilizzazione delle articolazioni interessate da eseguire anche durante le pause di lavoro e, a termine seduta o dopo alcune serie di carico, eseguire esercizi dinamici tipo skip, saltelli con o senza la funicella, slanci, lanci, ecc.)

PARTE INFERIORE

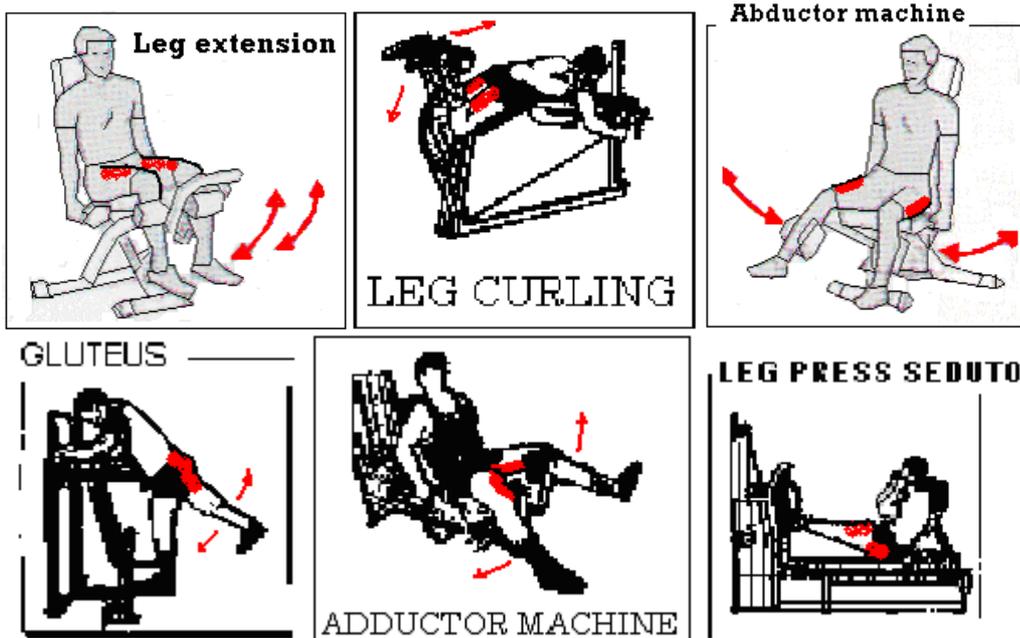
(Grandi gruppi muscolari delle gambe, glutei)

ATTREZZI ED SCHEMI DI ESERCITAZIONE

- 1 – riscaldamento aerobico: corsa lenta per 10-15'
- 2 - Esercizi di stretching (da eseguire anche durante le pause tra gli esercizi in palestra)



- 3 - esercizi di mobilizzazione e scioltezza anche e arti inferiori (vedere schema B)
- 4 – preatletismo dinamico (corsa calciata, saltelli a piedi uniti o con funicella, skip, ecc)
es. 10 x 20mt
- 5 – ESERCIZI CON SOVRACCARICHI (esempio di sequenza per alternare la muscolatura impegnata)



tra un circuito e l'altro o al termine del lavoro eseguire saltelli reattivi, skip, slanci, e qualche allungo

PARTE SUPERIORE

(Grandi gruppi muscolari del tronco, deltoidi, bicipiti, tricipiti e rotatori delle braccia)

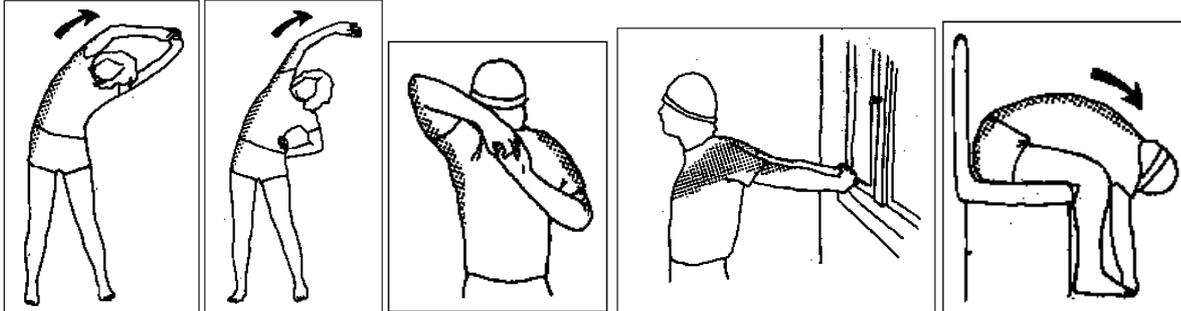
ATTREZZI ED SCHEMI DI ESERCITAZIONE

1 – riscaldamento aerobico: corsa lenta per 10-15'

2 – esercizi di mobilizzazione delle spalle (Schema A)

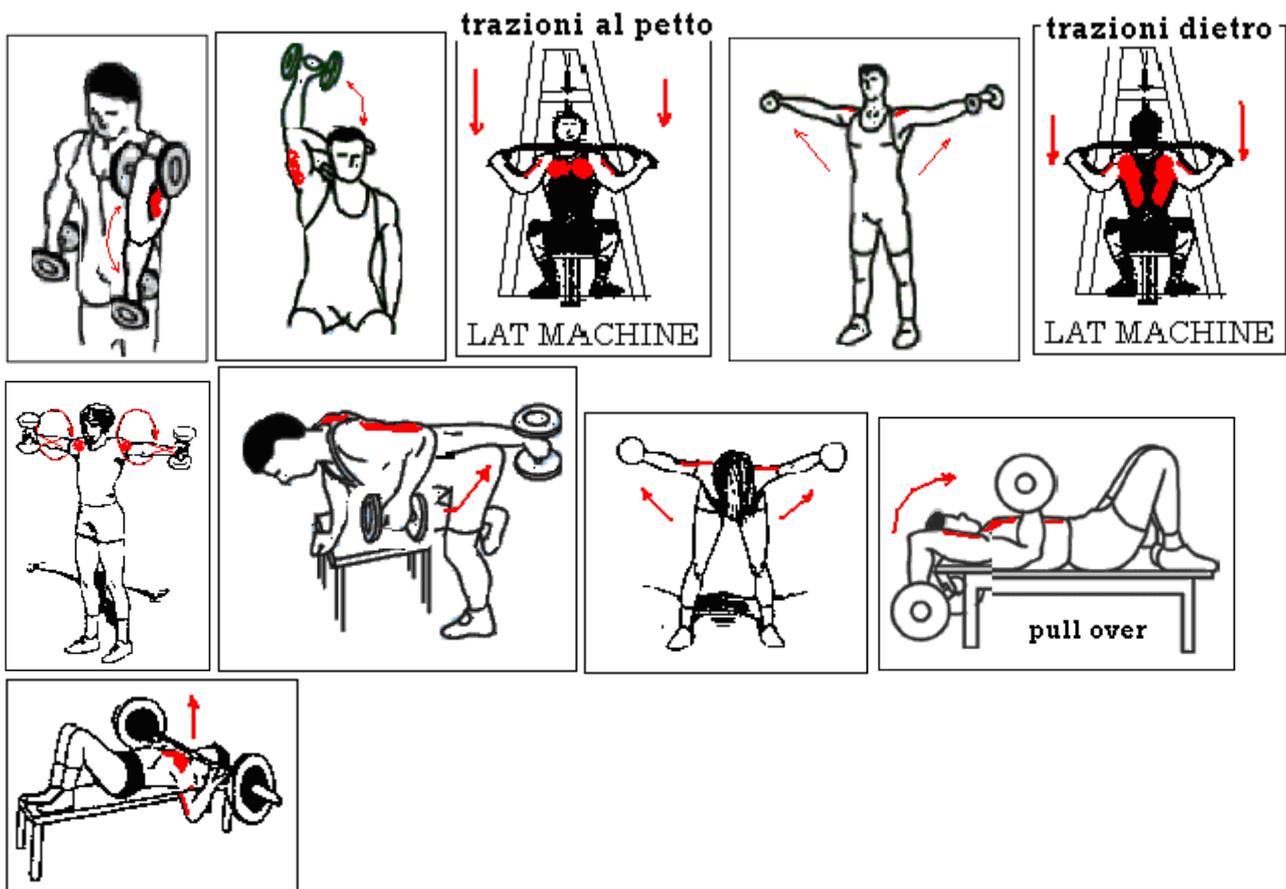
3 - Esercizi di stretching (da eseguire anche durante le pause tra gli esercizi in palestra)

vedere schema A e aggiungere i seguenti:



4 – palleggi e passaggi vari con palla medicinale da 1/2kg

5 – ESERCIZI CON SOVRACCARICHI (esempio di sequenza per alternare la muscolatura impegnata)



tra un circuito e l'altro o al termine del lavoro eseguire slanci e esercizi di mobilizzazione molto reattivi, lanci palla medica, spinte, ecc o nuoto leggero