

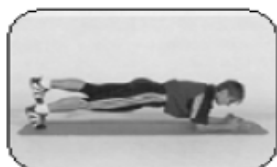
PREFORMAZIONE U15 E U14 TEAM TICINO

PROGRAMMA RAFFORZAMENTO GENERALE < TOP > PAUSA INVERNALE

I 6 ESERCIZI DI RAFFORZAMENTO SONO DA ESEGUIRE DURANTE LA PAUSA INVERNALE POSSIBILMENTE TUTTI I GIORNI (1° GIORNO DAL N°1 AL N°3 / 2° GIORNO DAL N° 4 AL N° 6).

ESECUZIONE: 3 SERIE X 3 RIPETUTE (MANTENERE LA POSIZIONE STATICA X 45 sec.)

PAUSA RIPETUTE 30 sec. + PAUSA SERIE 3 min.



1
Chaîne ventrale
(aussi en levant)



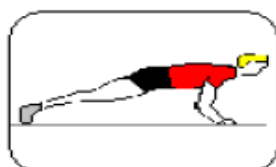
2
Chaîne latérale



3
Chaîne postérieure



4
Abdos droits
(varainte oblique)



5
Bras



6
Dorsaux
(fixe puis mouvements)

PREPARAZIONE ALLA RIPRESA ATTIVITA DEL 24.01.12

Nella settimana dal 16 al 22 gennaio, individualmente, ogni giocatore deve prepararsi alla ripresa degli allenamenti svolgendo il programma seguente:

LUN 16 : 8' corsa continua + 5' stretching + 10' corsa continua + 5' stretching + programma rafforzamento

MAR 17 : solo programma rafforzamento

MER 18 : 10' corsa continua + 5' stretching + 15' corsa continua + 5' stretching + programma rafforzamento

GIO 19 : RIPOSO TOTALE

VEN 20 : 15' solo programma rafforzamento

SAB 21 : 15' corsa continua + 5' stretching + 20' corsa continua + 5' stretching + programma rafforzamento

DOM 22 : RIPOSO TOTALE

LUN 23 : RIPOSO TOTALE

MARTEDI 24 RIPRESA ALLENAMENTI