

## **SCHEDA N° 2**

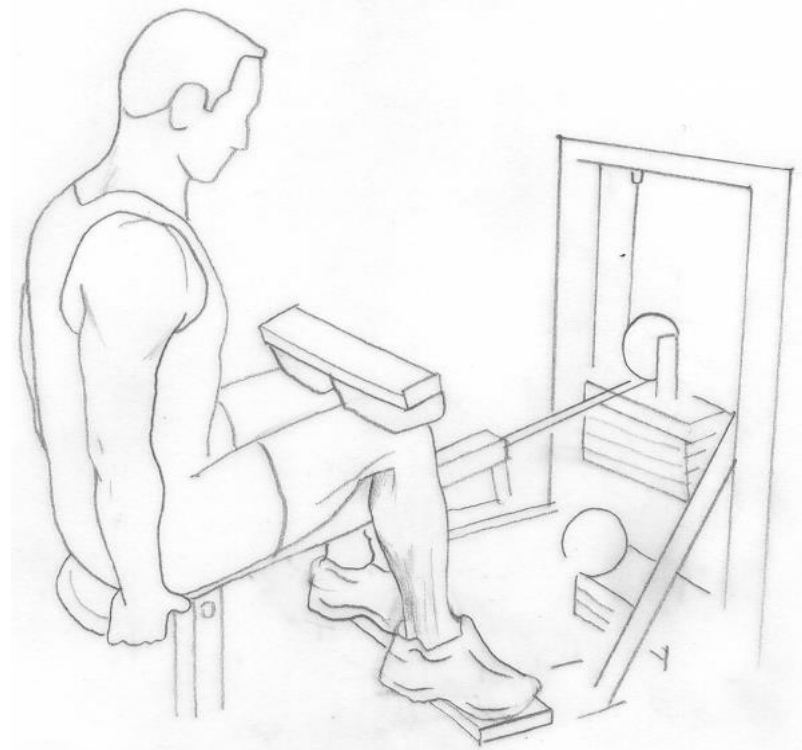
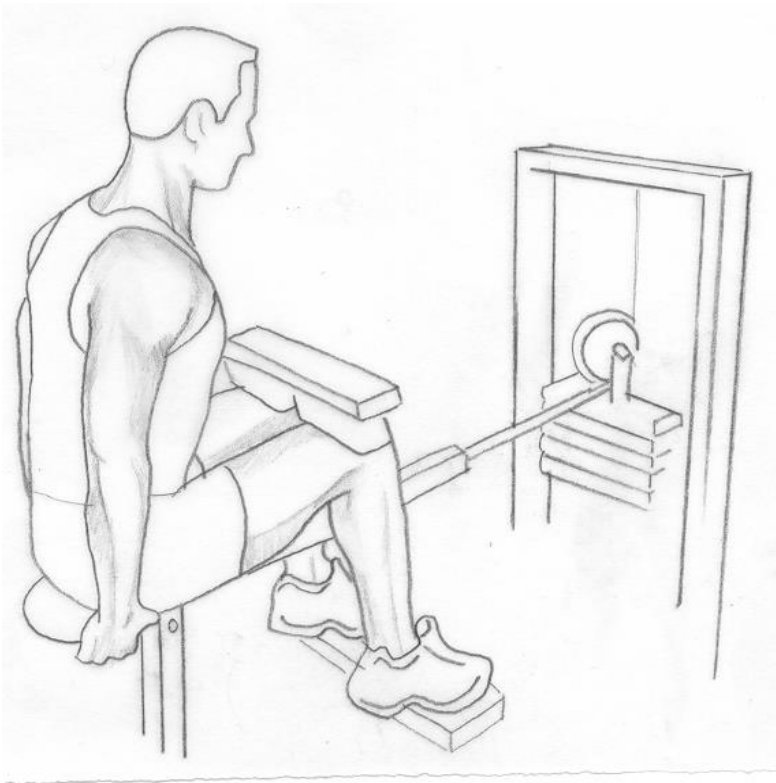
- Potete interpretare la scheda come circuito (gli esercizi di seguito senza interruzione con piccola pausa al termine dei 4 esercizi) o con stazioni (esecuzioni delle 4 serie e poi passare all'altro esercizio);
- Sempre poche correzioni preferendo una esecuzione dinamica;
- Ricercare una esecuzione massima articolare

## SOLEO

- In assenza di macchina specifica, un atleta si posiziona sulle ginocchia;
- eseguire 50-100 molleggi in massima estensione alla massima velocità;
- busto eretto e sorreggersi vicino ai glutei.

### Quantità

- 4 serie

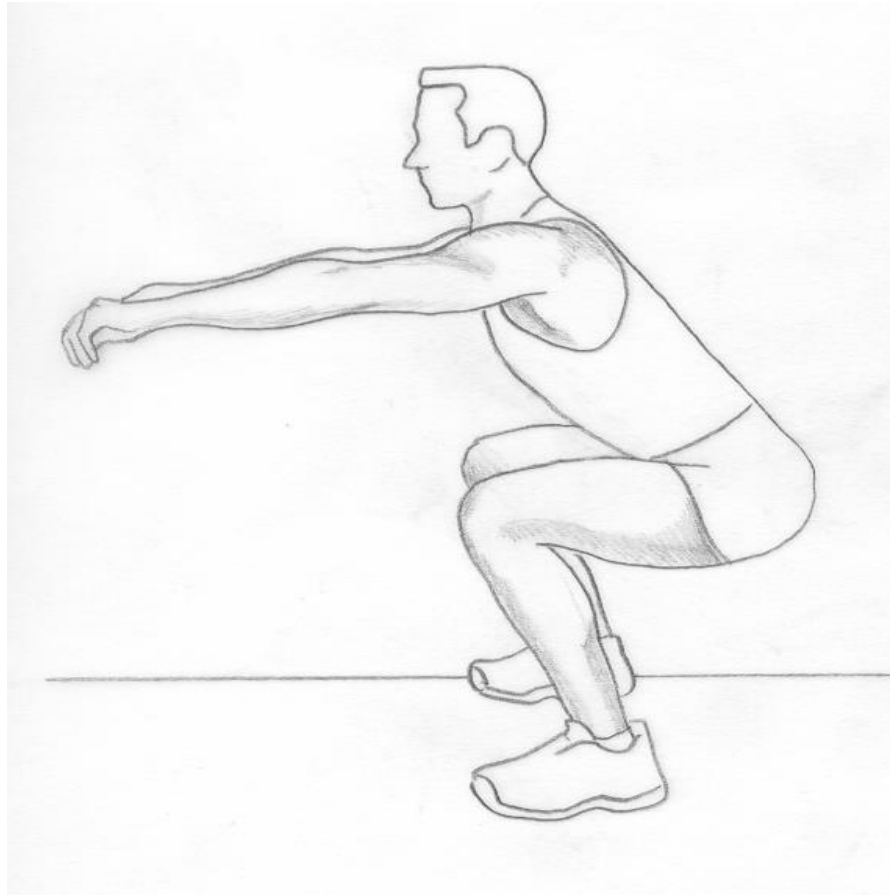


## PIEGAMENTO ISOMETRICO - DINAMICO

- ½ Squat tenuto con n°20 molleggi veloci;
- mantenere busto eretto e braccia avanti;
- r' 2.30 con andatura rapida in 2° fase.

### Quantità

- 4 serie



- ½ SQUAT

## ADDOMINALI INFERIORI

- Supini – braccia in fuori flesse – gambe sollevate e flesse – divaricate;
- senza sorreggersi: sollevare le gambe mantenendo la posizione flessa (piedi ai glutei);
- sollevare sino a portare i piedi all'altezza degli occhi.

### Quantità

- 4 serie



## PIEGAMENTI ISOMETRICO - DINAMICO

- Assumere la posizione di  $\frac{1}{2}$  piegamento
- Eseguire 10 molleggi veloci
- Il capo in linea con il busto

## Quantità

- 4 serie

