



Lo sport non si ferma

SONO ORGANIZZATI UN CICLO DI ALLENAMENTI REGIONALI IN VIDEO CONFERENZA PER LE CATEGORIE PR3 ID E SOI CON LO SCOPO DI ABBATTERE LE BARRIERE DELLA SOLITUDINE E DEL DISORIENTAMENTO RICORRENDO ALLA PRATICA DI QUANTO QUESTI ATLETI ERANO ABITUATI A SVOLGERE SUL FIUME E NELLE SOCIETÀ CON I PROPRI COMPAGNI, AMICI ED ALLENATORI

GLI INCONTRI SI TERRANO NEI GIORNI
23 APRILE ORE 16.00
30 APRILE ORE 16.00
SULLA PIATTAFORMA GRATUITA ZOOM

L'allenamento sarà coordinato e tenuto dalla CTR Piemonte settore Para-Rowing e da Francesca Grilli (Referente regionale canottaggio Special Olympics).

Si tratta di 1h di attività a corpo libero (riscaldamento, esercizi, allungamento).
Possono aderire tutti gli allenatori piemontesi interessati con i propri atleti

I partecipanti riceveranno preventivamente la scheda degli esercizi svolti durante la sessione

I partecipanti dovranno indossare la felpa e la maglietta societaria e un paio di pantaloncini/pantaloni neri.

Dovranno essere dotati di:

- 2 libri o un 1 dizionario
- sedia
- bottiglietta/borraccia d'acqua da bere
- 1bottiglia d'acqua 1,5litri o pacco pasta 500g
- tappeto
- scarpe da ginnastica
- calzettoni di spugna

PER ADESIONI contattare Cristina Analdi 347 797 7255

#DISTANTIMAUNITI #LOSPORTNONSIFERMA

Lo sport non si ferma

SCHEDA DESCRITTIVA DELL'INCONTRO

Riscaldamento

	TECNICO	esercizio	tempo/ripetizioni
1	Cristina Analdi	Respirazioni: riempio i polmoni facendo una circonduzione e soffio via l'aria riportando le baccia in basso e piegando il busto . Lento e continuo.	5 respiri
2	Tommaso Favale	Riscaldamento schiena: in piedi a gambe divaricate, porto il busto in basso a braccia tese e tocco per terra con le mani, poi torno su	30 secondi per parte
3	Nathalli Readi	Flessione della coscia sull'anca alternata. La sedia ci permette di aver un riferimento	45 secondi per lato
4	Diletta Zanin	Torsioni del busto: gambe divaricate ruotare il busto da sinistra verso destra e viceversa	30 secondi
5	Filippo Cardellino	Mobilità anche (aperture): in piedi, braccia sui fianchi, alzo una gamba di fronte a me piegata. La ruoto verso l'esterno (mantenendo busto dritto) e poi la appoggio. Cambio gamba e ripeto. 10 ripetizioni per gamba. (Chiusure): stessa posizione di partenza di prima, ma la gamba piegata la alzo lateralmente, poi la porto davanti a me e poi la poso. Cambio gamba e ripeto. 10 ripetizioni per parte	45 secondi
6	Francesca Grilli	Circonduzioni e slancio: circonduzione in avanti delle braccia e slancio delle gambe verso la punta delle mani quando sono all'altezza dell'ombelico	45 secondi

Lo sport non si ferma

Allenamento

	Tecnico per il video	esercizio	ripetute
1	Kikki Scazzosi	Squat: piego le gambe e scendo con il busto fino a toccare per terra con le mani. Il sedere va indietro e poi torna in avanti per salire.	40
2	Tommaso Favale	farfalla con due pacchi di pasta/due bottigliette	20 per parte
3	Nathalli Readi	Da sdraiati, spalle flesse a 90 gradi gomiti distesi. flessione/estensione del gomito	10 per parte
4	Diletta Zanin	Plank: tre modalità di svolgimento. 1) posizione prona ginocchia a terra e braccia distese rimanendo statici 2) ginocchia a terra e appoggiati sui gomiti 3) gomiti a terra e ginocchia non a terra. In tutti i casi sentire lavorare gli addominali e lombari	15 secondi per 3 volte
5	Leonardo Zanin	Affondi: compiere un passo in avanti cercando con una gamba formare un angolo di 90° e con l'altra dietro toccare a terra con il ginocchio e poi rialzarsi. Compiere l'esercizio alternando gamba sinistra e destra	10 per parte
6	Francesca Grilli	Crunch inverso: Schiena a terra, piedi staccati dal pavimento, porto le ginocchia al petto con le gambe piegate	20

Lo sport non si ferma

Stretching

	Tecnico per il video	esercizio	ripetute
1	Kikki Scazzosi	Spalle: piego un braccio sopra la testa e con la mano vado accare il collo, con l'altra mano spingo il gmito verso il basso.	15 secondi per parte
2	Tommaso Favale	Affondo: in posizione di affondo, porto in avanti il bacino, tenendo la schiena dritta	15 secondi per parte
3	Nathalli Readi	Avambracci: 1. appoggiare il palmo della mano sulla sedia e iperestendere la mano. 2. appoggiare il dorso della mano e fletterla.	10 sec per parte
4	Diletta Zanin	Schiena : sedersi sui piedi con ginocchia a terra e cercando di rimanere con i glutei attaccati ai piedi estendersi il più possibile in avanti	30secondi
5	Filippo Cardellino	Schiena: a terra, seduto con gambe distese, accavallo una gamba sull'altra piegandola (attenzione alla pianta del piede ben salda a terra). Con il braccio opposto alla gamba piegata, spingo sul ginocchio della stessa verso l'esterno intanto ruoto il busto e la testa (guardo dietro)	20 secondi per parte
6	Francesca Grilli	Abbraccio	30secondi per parte

SALUTO COLLETTIVO!