



## 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

14 MAGGIO ORE 16.00

21 MAGGIO ORE 16.00

28 MAGGIO 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
- Bastona, bacchetta, mattarello o bastone per abiti
- tappeto
- scarpe da ginnastica
- calzettoni di spugna

#DISTANTIMAUNITI #LOSPORTNONSIFERMA



Lo sport non si ferma

PER ADESIONI contattare Cristina Analdi 347 797 7255

Lo sport non si ferma

## SCHEDA DESCRITTIVA DELL'INCONTRO

### Riscaldamento

Cristina Analdi	Scala a pioli: corpo proteso verso l'alto e in appoggio sulla punta dei piedi uniti. Estendo le braccia alternativamente come dovessi arrampicarmi.	20 secondi
Tommaso Favale	spalle e braccia: con le braccia tese in avanti ed i palmi verso l'alto le spingo in fuori, mantenendole sempre dritte e parallele al terreno, per poi riportarle davanti a me.	20rep
Nathalli Readì	muovi a tempo il bacino ante- retroversione del bacino/flessione laterale	10rep x lato
Leoardo Zanin	Rotazione del busto: gambe divaricate mani sui fianchi si cerca di compiere una rotazione completa del busto prima senso orario e poi antiorario	10rep x lato
Filippo Cardellino	in piedi, slancio delle gambe alternato toccando la punta del piede lanciato con la mano opposta.	10rep x lato
Francesca Grilli	Super man : in piedi, estendo in avanti il braccio dx e distendo indietro la gamba sx e torno alla posizione iniziale. Molleggio sulle gambe e inverto le estensioni, braccio sx in avanti e gamba dx indietro. ritorno nella posizione iniziale, sempre molleggiando.	10rep x lato

## Lo sport non si ferma

### Allenamento

	TECNICO	esercizio	tempo
1	Kikki Scazzosi	Battito d'ali: in piedi braccia lungo il corpo, piedi alla larghezza delle spalle. Apro le braccia fino a quando le mani sono all'altezza delle spalle.	20 rep
2	Tommaso Favale	addominali: schiena a terra, gambe sollevate, piegate di 90 gradi, con le mani dietro alla testa e gomiti larghi. Alzo leggermente la testa e ruoto il busto a sinistra, torno a terra con il capo e poi faccio la stessa cosa dall'altra parte.	10 rep per parte
3	Nathalli Readi	Squat sumo : flessione delle gambe oltre i 90 gradi, piedi più distanti rispetto al "normale squat". Ginocchia in fuori.	20 rep x 2 serie
4	Leoardo Zanin	lombari ("foca"): Posizione prona mani sotto il mento e gambe unite distese. Ad ogni ripetizione alzare contemporaneamente sia la parte alta sia la parte bassa quindi braccia, petto e gambe devono staccarsi da terra. Sentire lavorare i lombari.	20 rep
5	Filippo Cardellino	A terra, gambe distese e braccia distese, tocco con la mano sinistra la spalla destra, cambio e tocco con la mano destra la spalla sinistra.	10 rep per parte
6	Francesca Grilli	Vogatore: Impugno il bastone alla larghezza delle spalle e allargo leggermente la distanza tra le mani. Porto il bastone al petto e tengo i gomiti alti all'altezza del bastone. Distendo le braccia verso il pavimento e quando i pugni sono sulle cosce, muovo il busto in avanti. Quando i pugni superano le ginocchia piego le gambe fino a toccare con il sedere i talloni e il bastone il pavimento. Riparto distendendo le gambe, porto a posizione eretta la schiena e per ultimo piego le braccia al petto con i gomiti alti.	20 rep

## Lo sport non si ferma

### Stretching

	TECNICO	esercizio	tempo
1	Kikki Scazzosi	Allungamento retro coscia: Piccolo passo in avanti e gamba distesa, piego ginocchio della gamba dietro. Porto sedere in dietro come dovessi sedermi su una sedia. Mantengo la punta del piede davanti a terra così da allungare bene il retro coscia.	15 sec per gamba
2	Tommaso Favale	Sdraiato per terra a pancia in su, piego una gamba e la porto al busto, afferro il ginocchio e lo tiro leggermente verso di me	16 sec per gamba
3	Nathalli Readi	Dall'alba al tramonto: gambe divaricate, flessione laterale del busto, estensione delle braccia oltre il capo per farsi che le due mani si coniuguino sul piede destro - estensione del busto. (cambio lato)	ripetere 2 volte
4	Leoardo Zanin	Allungamento quadricipiti: in piedi appoggiarsi ad un mobile o una sedia prendere con mano destra il piede sinistro e poi viceversa.	15 sec per gamba
5	Filippo Cardellino	seduto per terra, busto dritto, unisco la pianta dei piedi e avvicino i talloni al sedere, rimanendo con la schiena dritta. Mantengo per 20 secondi e ripeto per 2.	20 secondi x 2 volte
6	Francesca Grilli	Abbraccio : in piedi o a terra. Distendo le braccia aperte in orizzontale all'altezza delle spalle, piego le braccia davanti e porto le mani sulle scapole. Tengo la posizione per 30 secondi e poi inverto la posizione delle braccia	30 sec per parte

SALUTO COLLETTIVO!