



Lo sport non si ferma

Saranno 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.

IL PRIMO INCONTRO PILOTA SI TERRÀ IN DATA 6 APRILE ORE 16.00
SULLA PIATTAFORMA GRATUITA ZOOM

I SUCCESSIVI AVRANNO CADENZA SETTIMANALE SEMPRE IL LUNEDÌ

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

Si tratterà di 1h di attività a corpo libero (riscaldamento, esercizi, allungamento).

Possono aderire tutti gli allenatori piemontesi interessati con i propri atleti, contattando direttamente i due tecnici.

SCADENZA ADESIONI PRIMO INCONTRO : LUNEDÌ 6 APRILE

Contattando Cristina Ansaldo 347 797 7255

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

Lo sport non si ferma

SCHEMA TECNICA DELL'ALLENAMENTO

Riscaldamento con sottofondo musicale

| | esercizio | tempo |
|---|---|----------------------|
| 1 | Sali- scendi sulle caviglie | 30 secondi |
| 2 | Mobilità della gambe dx e sx: oscillazione | 45 secondi per parte |
| 3 | Circonduzioni braccia | 45 secondi per |
| 4 | Collo: spalla- spalla / si- no | 30 secondi |
| 5 | Jumping Jack | 45 secondi |
| 6 | In piedi, gambe aperte alla larghezza del bacino e braccia parallele al pavimento. Inspira ed, espirando, esegui un grande passo laterale verso destra portando il bacino verso terra e flettendo il ginocchio destro. Mantenendo la gamba sinistra tesa, porta la mano sinistra alla caviglia destra | 45 secondi |

IL RECUPERO PER OGNI ESERCIZIO SARÀ DI 30 SECONDI

PER DUE VOLTE

Allenamento

| | esercizio | ripetute |
|---|--|--------------|
| 1 | Schiena al muro e piegamento della gamba al petto | 20 per parte |
| 2 | Piegamento squat con ostacolo: dizionario | 20 per parte |
| 3 | Spinte braccia da terra con pacco di pasta / bottiglia d'acqua | 15 |
| 4 | Piegamenti braccia con appoggio al muro | 15 |
| 5 | Addominali: mani a terra distendo e piego una gamba per volta | 20 per parte |
| 6 | Addominali a pendolo con ginocchia piegate | 20 |

Stretching

| | esercizio |
|---|--|
| 1 | Gatto: schiena |
| 2 | Schiena e obliqui |
| 3 | Sdraiati a pancia in giù e tiro su il busto con le braccia distese |
| 4 | Gambe divaricate porto il busto in centro e mi piego |
| 5 | Mani in alto |
| 6 | Abbraccio |