

Allenamento Tivoli Rugby periodo estivo 2010

Effettuare tre (3) allenamenti alla settimana.

ALLENAMENTO

Seduta n° 1:

Riscaldamento 10' min. Allungamenti tutti, mobilità articolare arti superiori e arti inferiori....Collo
Addominali alti-bassi/obliqui per un totale di 300,

Potenziamento generalizzato e specifico - 8 x 5 ½ Squat + 8 x 5 ½ Squat Jump
allunghi tra le prove + andature (skip.....)

Corsa lenta 30 min. a velocità costante per finire in progressione, dopo ogni settimana aumentare i minuti e controllare sempre i km effettuati (anche al mare sul bagnasciuga con scarpe).

Allungamenti – (statico-dinamico).

Seduta n°2:

Riscaldamento 20' min. Corsa - in leggera progressione,

Allungamenti tutti , mobilita articolare arti superiori e arti inferioriCollo,

Addominali/obliqui e Dorso-Lombali per un totale di 300,

allunghi + andature (Skip) **Trazioni alla sbarra 3 x ? (o in tenuta isometrica),**

Vari allunghi di 30 mt. con cambi di direzione per 10' min..

Stretching.

Seduta n°3:

Riscaldamento, 20' min corsa in leggera progressione.

Addominali /obliqui per un totale di 300, mobilita articolare arti superiori e arti inferiori

Piegamenti braccia **10 x 10 rec. 2' min .**

Andature: calciata, skip alto, ecc.ecc., allunghi ,

Navetta **2 x (12 x 20** mt)

10' min. corsa lenta / Stretching.

*p.s. E' possibile variare l'allenamento con un **circuito di potenziamento** allegati, partite di rugby, calcetto, corsa in montagna, arrampicata sportiva, bici MB, ecc.. ecc...*

importante è allenarsi chiaro

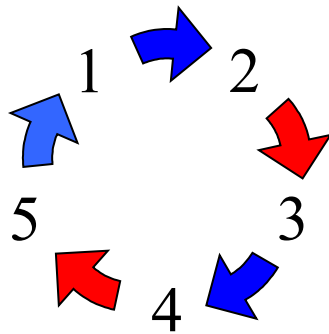
Buon Allenamento ***lillo***

Per Gladiatori

Circuito potenziamento 2

- I tempi di esecuzione sono: 30' min. + 8' min. di recupero + 30' min. + 8' min. di recupero + 30' min.

- 1) 30' min. corsa in leggera progressione
 - 2) 8' minuti di stretching
 - 3) 30' min. di mountainbike
 - 4) 8' minuti di stretching dinamico
 - 5) 30' min. di gioco (rugby o nuoto – calcetto- tennis – ecc....)
- Il tutto di seguito senza soste.
Bere acqua durante il circuito



Effettuare due circuiti a settimana

Buon Allenamento *lillo*

Appuntamento 30 agosto 2010 ore 18.30