

# CANOTTIERI SALÒ













## RINO PARISINI

TECNICA BASE DELLA CORSA  
PREPARAZIONE ATLETICA - PRINCIPIANTE

Sedute : **1**  
Scadenza : **Domenica 24 Maggio 2020**

Durata : **4 settimane**  
Istruttore : **Rino Parisini**

### Giorno 1

<p><b>1</b> MOBILITA' ARTICOLARE PIEDE : IN STAZIONE ERETTA MONOPODALICA = 10 CIRCONDUZIONI CAVIGLIA IN SENSO ORARIO E ANTIORARIO , 10 FLESSIONI DORSALI E PLANTARI , 10 PRONAZIONI E SUPINAZIONI X 3 VOLTE DA SEDUTI O ALTERNANDO MONOPODALICO DX E SX</p>	<p><b>2</b> EQUILIBRIO : IN STAZIONE ERETTA MONOPODALICA :ALTERNANDO DX E SX X 30"/1' (3 VOLTE ) RIMANERE IN EQUILIBRIO SU UN ARTO INFERIORE MENTRE CON L'OPPOSTO MANTIENAMO FLESSA COSCIA, GINOCCHIO CON PIEDE A MARTELLO ANGOLI ARTICOLAZIONI 90°</p>	<p><b>3</b> CAMMINATE : PRONATA, SUPINATA E COMPLETA PRONATA APPOGGIO SUL TALLONE PARTE INTERNA E RULLATA A TERMINARE SUL DITO ALLUCE. SUPINATA APPOGGIO SUL TALLONE PARTE ESTERNA E RULLATA A TERMINARE SULLE 4 DITA . COMPLETA APPOGGIO SUL CENTRO</p>
<p><b>4</b> RISCALDAMENTO A CIRCUITO (CON O SENZA RECUPERO)</p>	<p><b>5 - INIZIO CIRCUITO</b> Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 0 min 30 sec Note: ripetere 3 volte o più secondo la forma fisica</p>	<p><b>6 - Cardio</b> CORSA SU TAPPETO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>30"/1'</b></p>  <p>CORSETTA SUL POSTO</p>
<p><b>7 - Cardio</b> SALTI SUL POSTO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3x15</b></p>  <p>GAMBE TESE</p>	<p><b>8 - Cardio</b> SALTI SUL POSTO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X15</b></p>  <p>SAGITALI (GAMBE DIVARICATE AVANTI INDIETRO SU PIANO SAGITALE)</p>	<p><b>9 - Cardio</b> JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X15</b></p> 
<p><b>10 - Quadricipiti</b> JUMP MANI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3x15</b></p> 	<p><b>11 - FINE CIRCUITO</b></p>	<p><b>12</b> TECNICA DI CORSA : ANDATURE - CON UN ARTO SOLO E COMPLETE</p>
<p><b>13</b> QUANDO PADRONANZA DEL GESTO TECNICO POSSIAMO LAVORARE A TEMPO (20"/30") DOPO AVER ESEGUITO UN OTTIMO! RISCALDAMENTO</p>	<p><b>14 - Cardio</b> SKIP BASSO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X10</b></p>  <p>FLESSIONE COSCIA 45°</p>	<p><b>15 - Cardio</b> SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X10</b></p>  <p>MEDIO: ANGOLO FLESSIONE COSCIA 90°</p>
<p><b>16 - Cardio</b> SKIP ALTO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X10</b></p>  <p>SOPRA ANGOLO COSCIA SOPRA 90°</p>	<p><b>17 - Cardio</b> CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X10</b></p>  <p>SOTTO : IL TALLONE DEVE SALIRE SOTTO I GLUTEI !</p>	<p><b>18 - Cardio</b> CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p> <p>Rec. : 0.30 <b>3X10</b></p>  <p>COL TALLONE CERCO DI TOCCARE LE MANI APPOGGIATE SUI GLUTEI</p>

**19**  
STRETCHING

**20 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 1

Note: STRETCHING



**21 - Stretching**  
STRETCHING  
QUADRICIPITE IN  
PIEDI  
Rec. : 0.30



**22 - Stretching**  
STRETCHING  
POLPACCIO IN  
AFFONDO AVANTI  
Rec. : 0.30

SPINGERE IL PIEDE INDIETRO ACCENTUANDO LA FLESSIONE DORSALE



**23 - Stretching**  
LOW-LUNGE POSE

Rec. : 0.30

SENZA PRESA DEL PIEDE MAGGIOR FOCUS SUL ILEO-PSOAS



**24 - Stretching**  
DIVARICATA GAMBE  
ALLA PARETE  
DISTESO  
Rec. : 0.30

FARE CADERE LE GAMBE GRADUALMENTE

**25 - Stretching**  
SIT & REACH POSE

Rec. : 0.30



**26 - FINE CIRCUITO**

**Note**

LO SVILUPPO DEI VARI ASPETTI ELENCATI ATTRAVERSO I GIUSTI STIMOLI ALLENANTI CONSENTONO UNA PREVENZIONE AGLI INFORTUNI E UNA MAGGIORE EFFICACIA DEL PASSO DELLA CORSA, LA MOBILITA' PER DISARTICOLARE IN MODO FLUIDO LA CAVIGLIA, L'EQUILIBRIO PER STIMOLARE LA MUSCOLATURA STABILIZZATRICE , LA CAMMINATA PER DISTENDERE LA VOLTA PLANTARE, I JUMP PER STIMOLARE L'ELASTICITA' MUSCOLARE, LE ANDATURE PER STIMOLARE IN ALLUNGAMENTO LA MUSCOLATURA, GIA' PRECEDENTEMENTE IN UNA SEDUTA A PARTE E A FINE ALLENAMENTO ALLUNGATA CON LO STRETCHING .