

Under 14 regionale

Le finalità in questa categoria sono riferite a:

Rinforzo del core in modo da preparare il fisico a trasmettere forza dalle gambe al tronco ed ad essere stabile e solido, rinforzo degli stabilizzatori come prevenzione degli infortuni. Tecnica di corsa con abitudine alle andature atletiche e mobilizzazione delle articolazioni. Allenamento della velocità e su distanze brevi (max 30m), della forza generale e della forza esplosiva.

Esercizi rinforzo core e stabilizzatori:

Plank (ponte sui gomiti) frontale , laterale , posteriore.

Plank posteriore ginocchia piegate appoggiati sulle spalle.

Addominali sit up con abbracciamento delle ginocchia.

Pancia a terra sollevamento delle braccia e rotazione in avanti.

Pancia a terra pesciolini.

Esercizi di forza generale:

Squat a corpo libero.

Flessioni a terra.

Trazioni sbarra bassa.

Affondi camminando.

Camminata a quattro zampe avanti e dietro.

Flessioni indo.

Esercizi di mobilizzazione coordinazione e tecnica di corsa:

Slanci gamba frontale.

Slanci gamba laterale.

Slanci con ginocchio al petto e rotazione esterna.

Slanci con ginocchio alto laterale e rotazione interna.

Andature atletiche: skip ginocchia alte - skip laterale - skip ad una gamba - skip rimbalzato - calciata - calciata in avanzamento posteriore - corsa laterale - corsa incrociata - rimbalzo alto.

Forza esplosiva:

Lungo da fermo.

Balzi su gradoni solo in salita.

Jump squat.