



INDICAZIONI TECNICHE GENERALI

- *MANTENERE UN BUON LIVELLO DI EFFICIENZA GENERALE E DI FORZA*
- *ALLENARSI RIDUCENDO L'INTENSITA' E ORIENTARSI SU ESERCITAZIONI DI COSTRUZIONE GENERALE*
- *PASSARE DAI MEZZI D'ALLENAMENTO TRADIZIONALI A MEZZI ADATTABILI (SCALE, ELASTICI, CORDICELLE, UTENSILI, LAVORI ALTERNATIVI)*
- *MAGGIOR ATTENZIONE AL LAVORO DI PREVENZIONE INFORTUNI*
- *MIGLIORARE LA FLESSIBILITA' E LA MOBILITA' ARTICOLARE DELLE PRINCIPALI ARTICOLAZIONI (SCAPOLO-OMERALE, COXO-FEMORALE, TIBIO-TARSICA E DELLA COLONNA VERTEBRALE)*
- *UTILIZZARE I CIRCUIT TRAINING PER POTENZIARE TUTTI I DISTRETTI MUSCOLARI E IN PARTICOLAR MODO QUELLI DEBOLI (ISCHIO- CRURALI, ADDUTTORI)*
- *CURARE LA FORZA GENERALE CON ESERCITAZIONI A CARICO NATURALE E PICCOLI ATTREZZI (MANUBRI, CAVIGLIERE, CINTURE, PALLE MEDICHE)*
- *STIMOLARE LA RESISTENZA GENERALE CON ESERCITAZIONI DINAMICHE SUL POSTO O IN PICCOLI SPAZI MEDIANTE ANDATURE TECNICHE*
- *COMPENSARE CON ESERCITAZIONI MIRATE GLI SQUILIBRI MUSCOLARI GIA' PRESENTI O PROVOCATI DALLA RIPETIZIONE DEI GESTI TECNICI SPECIFICI*

- *INSERIRE ESERCITAZIONI TECNICHE ANALITICHE IMITATIVE DEL GESTO SPECIFICO ANCHE IN SPAZI LIMITATI*
- *QUANDO SI CONOSCERA' LA DATA PRECISA DELLA RIPRESA, INIZIARE CON GRADUALITA' GLI ALLENAMENTI EVITANDO ECCESSI E AVVALENDOSI DI UN USO MODERATO DELLE GARE*