

SUPERALLENAMENTO 2° LIV

PROGRAMMA SUPERALLENAMENTO 8 ORE

- Costruire la forza in tutti i punti della parabola di applicazione del gesto tecnico specifico con resistenze intrinseche e gravitarie.
- Gli esercizi angolari in catena complessa
 - Gli esercizi angolari contropliometrici
 - Le azioni a sbalzo
 - Le varianti dello squat senza sovraccarico (anteriore posteriore con carico vettoriale)
- Il sovraccarico bi - articolare (es bicipite e tricipite gomito spalla)
- L'attivazione mono - articolare concentrica da articolazione starter ponendo l'articolazione antagonista corrispondente come resistenza (es squat d'anca da stazione in ginocchio)
- La tripla attivazione: a) attivazione base, b) contropliometrico anche sul piano trasverso, c) sovraccarico angolare
 - Le azioni verticali
- Le azioni concentrica da riduzione di tratti sinergici (es. trazioni mano polso gomito)
 - Le azione a forbice

Postura e Sport SRL

Postural Education Center
Via Alberto Savinio, 26/F
43123 - Parma (PR)
www.posturaesport.com
info@posturaesport.com