



FEDERAZIONE ITALIANA SPORT INVERNALI
Comitato Regionale FISI Lazio Sardegna
SCI CLUB TERMINILLO RI00132
Tel. 0746-220791 Fax 0746/481440
<http://www.sciclubterminillo.it>
E-Mail: sciclubterminillo@gmail.it



PREPARAZIONE ATLETICA

Sci Club Terminillo



Il sodalizio

Sci Club Terminillo

IL PRESIDENTE
(Gino Sebastiano)



CATEGORIE CHILDREN e GIOVANI (allievi/ragazzi/giovani/senior)

Per queste categorie è molto importante iniziare una preparazione fisica mirata. Si consiglia fortemente quindi di seguire il programma qui sotto spiegato (a meno che non abbiate già un preparatore atletico di riferimento). Durante gli appuntamenti settimanali messi in calendario, i ragazzi svolgeranno il programma in autonomia. I tre appuntamenti di test atletici calendarizzati invece saranno in presenza con lo sci club.

MATERIALE OCCORRENTE:

- Corda
- Tappetino
- Smartphone/tablet (per utilizzo app “NIKE Training”)
** in fondo troverete una guida per l'utilizzo dell'app**

Come da calendario si effettueranno 3 allenamenti a settimana così ripartiti:

- ✓ 1° giorno: - 10/15min riscaldamento con corda
 - Circuito allenamento funzionale fornito dall'app
 - 10/15min defaticamento con allungamento muscolare
- ✓ 2° giorno: almeno 60min attività aerobica (bici o mountain bike o corsa)
- ✓ 3° giorno: - 10/15min riscaldamento con corda
 - Circuito allenamento funzionale fornito dall'app
 - 10/15min defaticamento con allungamento muscolare

****ATTENZIONE****

Come da calendario saranno previste 3 giornate di TEST ATLETICI per valutare il vostro progresso.

Utilizzeremo l'app Nike Training poiché avrete:

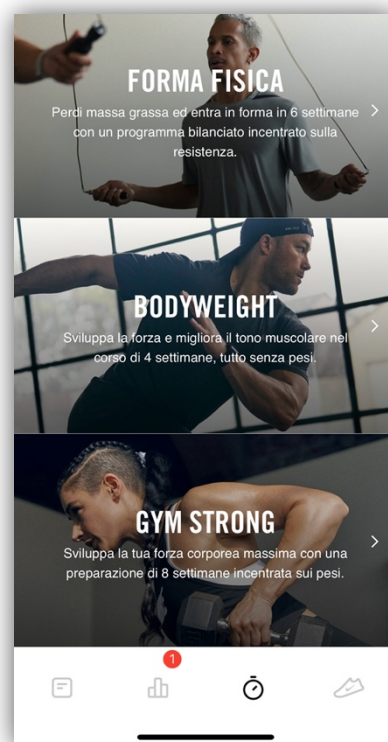
- esercitazioni funzionali a corpo libero per un ottimale potenziamento globale
- monitoraggio continuo dei vostri progressi
- possibilità di modificare la difficoltà dei circuiti man mano che passeranno le settimane
- tempi di lavoro e recuperi scanditi direttamente dall'app
- visualizzazione in VIDEO delle varie esercitazioni proposte nei circuiti



GUIDA UTILIZZO DELL'APP NIKE TRAINING



1. Scaricare l'app sul vostro smartphone o tablet
2. Registratevi inserendo i vari dati che vi verranno richiesti
3. Andare su “Programmi” e selezionare “Bodyweight”



Impostazione del programma

Tutto ciò che ci dirai, ti aiuterà a creare il programma migliore in base alle tue esigenze.

- ✓ NUMERO DI ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA: 2-3
- ✓ INCLUDI LA CORSA: NO
- ✓ IL TUO LIVELLO DI ATTIVITÀ: 0-1
- ✓ DATI PERSONALI: A: 173 CM / P: 61 KG
- 5 DATA DI INIZIO

Quando desideri iniziare il programma?

5 maggio 2021 ✓

Non sai quando iniziare? Se cominci subito, la costanza verrà da sé.

OK

4. Configurare il programma come immagine accanto inserendo i vostri dati personali.

5. A questo punto potrete iniziare ad eseguire i circuiti proposti (anche quelli che vi impegneranno 10min) ricordandovi di fare sempre 10min di corda prima e 10/15min defaticamento e allungamento dopo. ****ATTENZIONE**** la corda sostituisce il riscaldamento proposto dall'app all'inizio, quindi potete evitare quella parte

6. Man mano che andrete avanti se reputerete il vostro programma “leggero” potrete andare su “Modifica programma” e alla voce “Difficoltà programma” aumentate di 1 tacca.

N.B. Qualsiasi dubbio sull'utilizzo dell'app o in generale su come procede il vostro allenamento siamo a vostra disposizione.

Difficoltà programma

Con questa operazione saranno modificate la durata e l'intensità dell'allenamento.

Così avrai:
Allenamenti più brevi e meno intensi

- +

APPLICA MODIFICHE