

PREPARAZIONE “ BASEBALL ON THE ROAD FRIENDS ”

di Gianni Natale

Consigliata da metà OTTOBRE a metà NOVEMBRE

PRG DI FORZA E CONDIZIONAMENTO “POST-SEASON”

ESEMPIO DI SETTIMANA TIPO:

WEIGHT ROOM - CONDITIONING - COMPLEMENTAR

WEIGHT ROOM: C T (CIRCUIT TRAINING)
CONDITIONING: C (CONTINUOUS)
COMPLEMENTAR: T (TUBING) A (AGILITY) B (BALANCE)

LUNEDI	CT		B
MARTEDI		C	A+T
MERCOLEDI	CT		B
GIOVEDI		C	A+T
VENERDI	CT		B
SABATO		C	A+T
DOMENICA			

SVILUPPO DELLA SETTIMANA TIPO:

LUN	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
MAR	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
MER	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
GIO	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
VEN	RISC. + BALANCE + CIRCUIT TRAINING
SAB	RISC. + AGLITY -TUBING + CONTINUOUS
DOM	-----

WEIGHT ROOM:

PROGRAMMA “ CIRCUIT TRAINING “

3 X MINICIRCUITI “DOPPI” 50% del max, tempo 1’:0:1” recupero 30” tra le coppie ed 1’30” a fine circuito doppio

CIRCUITO “A”

1) PANCA CRUNCH NATURALE	C. N.	RIP. 2 X 15	CARICO
2) LOWER BACK PANCA NATURALE	C. N.	RIP. 2 X 10	CARICO
3) PLATEOVERHEAD HALF SQUAT		RIP. 2 X 15	Kg.....

CIRCUITO “B”

1) VERTICAL TRACTION “SELECTION”		RIP. 2 X 15	Kg.....
2) PULL & PUSH CON BILANCIERE SAGOMATO		RIP. 2 X 8+8	Kg.....
3) SPLIT & SHOULDER PRESS MANUBRI		RIP. 2 X 8+8	Kg.....

CIRCUITO “C”

1) ABDUCTOR MACHINE		RIP. 2 X 15	Kg.....
2) DEAD LIFT CON MANUBRI **		RIP. 2 X 10+10	Kg.....
3) SQUAT JUMP SU PLINTO		RIP. 2 X 10	CARICO NATURALE

INFINE SITUAZIONI VARIE DI CONTROLLO DEL BARICENTRO E RICERCA DI EQUILIBRIO CON STABILTY TRAINER O TAVOLA PROPRIOCETTIVA !!

ESERCIZI COMPLEMENTARI:

BASTONI E LIGTH TUBING

“ progressioni ed obiettivi ”: “ CONDIZIONAMENTO DELLA MOBILITA’ ARTICOLARE GENERALE E SPECIFICA, ALLENAMENTO DELLA FORZA IN “AUXOTONIA”, PREVENZIONE SULLA CUFFIA DEI ROTATORI DELL’ARTICOLAZIONE SCAPOLO/OMERALE “

- slanci sul piano frontale
- slanci sul piano sagittale
- slanci sul piano orizzontale
- sovrappassaggi “ completi “
- sovrappassaggi “ elicottero “
- circonduzioni complete “ avanti ”
- circonduzioni complete “ dietro “
- manovra “ cuffia dei rotatori ”
- torsioni del tronco e del bacino
- flessioni del tronco e del bacino
- circonduzioni del tronco e del bacino
- trazioni “ per basso “ (tipo pull down)
- trazioni “per dietro “ (tipo rowing)
- spinte “ per avanti” (tipo chest press)
- aperture per deltoidi
- extrarotazioni
- bicipiti braccia
- tricipiti braccia
- split squat + deltoidi medi
- half squat + deltoidi anteriori

MED BALL

“ **progressioni ed obiettivi** ” “ CONDIZIONAMENTO DELLA FORZA ESPLOSIVA VELOCE ”

- LATO-LATO “ contro il muro ”
- DIAGONALI “ contro il muro ”
- SPACCALEGNA “ contro il muro ”
- LANCIO “ overhead 1 ”
- LANCIO “ overhead 2 ”
- LANCIO “ torsione ”
- LANCIO “ catapulta da in ginocchio ”
- LANCIO “ catapulta in corsa ”

BALANCE

“ **progressioni ed obiettivi** ” “ CONTROLLO DEL BARICENTRO IN REGIME DI EQUILIBRIO DINAMICO ”

- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” statico
- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” estensione dell'anca
- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” flessione dell'anca
- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” flessione della coscia
- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” miniaccosciate
- EQUILIBRIO “ MONOLATERALE ” spinte su avampiede
- PLATE CRUNCH
- KNEE TUCK
- RUSSIAN TWIST
- BRIDGING
- REVERSE HYPER
- LYING OPPOSITE

AGILITY

“ **progressioni ed obiettivi** ” “ FORZA ESPLOSIVA-VELOCE, FORZA ELASTICA REATTIVA, CONTROLLO DEL CENTRO DI GRAVITA' IN ACCELERAZIONE – DECELERAZIONE ”

- PROGRESSIONE DEI DUE CONI
- PROGRESSIONE DEI 6 CONI
- PROGRESSIONE “ DOPPIO QUADRATO ”
- PROGRESSIONE “ 5-10-5 ”

PREATLETISMO & BALZI

- SKIP LENTO (ALTO)
- SKIP RAPIDO (BASSO)
- CALCIATA LENTA (++ TRICIPITI SURALI)
- CALCIATA RAPIDA (++ FLESSORI DELLA COSCIA)
- BALZO E RIMBALZO TRA DUE PLINTI (SCM + PLIOMETRIA)
- BALZI SQUAT ORIZZONTALE SU PANCA
- BALZI MONOLATERALI SU PANCA
- VASCA DI SABBIA: SALTO IN LUNGO DA FERMO
- VASCA DI SABBIA: BIPOLO SUCCESSIVO DA FERMO (DX & SX)
- VASCA DI SABBIA: BIPOLO ALTERNATO DA FERMO (DX & SX)
- VASCA DI SABBIA: TRIPLO SUCCESSIVO DA FERMO (DX & SX)
- VASCA DI SABBIA: TRIPLO ALTERNATO DA FERMO (DX & SX)
- VASCA DI SABBIA: TRIPLO “OLIMPICO”