



Giorgia Benetti, preparatrice atletica del Real Grisignano (Serie A Fem., Calcio Padova C5 Serie C1), laureata in Scienze Motorie presso l'Università degli Studi di Padova, consiglia la sottoindicata scheda di lavoro per pausa lunga e forzata. Senza data precisa di inizio campionato.

SCHEDA DI LAVORO

ALLENAMENTO A (lunedì, mercoledì, venerdì)

- > mobilità articolare
- > foam roller
- > riscaldamento generale
- > (skit basso 10" + balzo esplosivo in laterale + balzo esplosivo in laterale sull'altro piede + scatto 8m) x8 volte alternando sempre il piede del primo balzo recupero 15"
- > navetta sempre frontale (5+5+5) x 5 volte recupero 20"
- > cambi di direzione, mettere 6 coni sparsi a caso con distanza che varia da 5m a 8m
- 4cambi di direzione alla max velocità X 6 volte (ogni volta cambiare l'ordine del cambio di direzione)
- > split squat (chi ha dei sovraccarichi li utilizzi) 4x6rip per arto eccentrica rallentata, spinta esplosiva
- > hip trust (sentire bene il lavoro del gluteo) (per chi ha i pesi li utilizzi come sovraccarico) 10x4
- > core stability a piacere almeno 15' complessivi di lavoro
- > forza arti superiori
- con carico leggero lavorate con 15x3
- con carico pesante 6reps X3serie

ALLENAMENTO B (martedì, sabato)

- 3' di corsa lenta
- (4' spinti 4'lenti) x3volte
- Tra una serie e l'altro recupero completo
- 3' corsa lenta

Chi ha materiale a casa, ideale sarebbe diversificare i vari esercizi di forza:

Esempi:

- Squat con sovraccarico
- Crunch con palla medica in mano
- Crunch sul TRX
- Chiusure a libro con carico in mano o elastico nei piedi
- Invece ti fare piegamenti, utilizzare la kettbell o il manubrio e fare spinte, croci, sulla panca o da terra in posizione di ponte glutei, military press
- Per chi ha qualche resistenza esempio paracadute, corpetto pesante, elastici da staccare. Non per tutti ma per alcuni allunghi utilizzateli!!
- Se avete qualche salita fate qualche allungo in salite

Ps: se avete una palla e il posto dove vi allenate ve lo acconsente, fatevi dei percorsi con la palla, passaggi, lancio palla e la rincorro, finte varie ...

L' **Ufficio Stampa di C5TIME** ringrazia **Giorgia Benetti** a nome di tutti gli sportivi e non, per la disponibilità e la collaborazione in questo particolare momento che sta attraversando il Futsal Veneto e tutto il mondo sportivo!