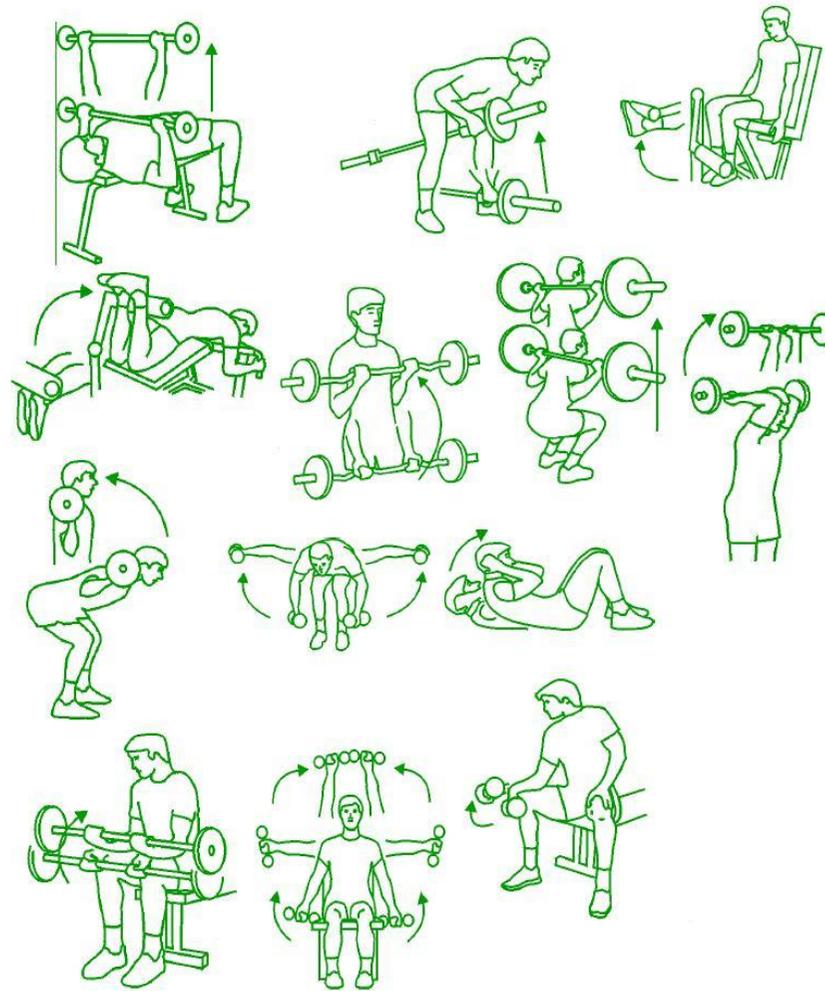


La preparazione Off Season in palestra

Elaborazione di Giuseppe Bataloni



L'Allenamento della Forza

Nel nostro sport si possono identificare nell'anno tre periodi :

- a- **la Off-Season,**
- b- **la Pre-Season**
- c- **la Stagione Agonistica.**

In base a questi periodi bisogna programmare l'allenamento per lo sviluppo della forza in modo che questa possa essere utilizzata nel periodo di maggior bisogno, vale a dire: durante la stagione agonistica. Si rende, pertanto, necessario stabilire un carico di lavoro periodizzato come riportato nello schema .

- 1.Fase: Resistenza Muscolare**
- 2.Fase: Ipertrofia**
- 3.Fase: Forza**
- 4.Fase: Potenza**
- 5.Fase: Stagione agonistica**

Nelle pagine successive vengono riportate due soluzioni per l'allenamento invernale

Quello che può essere effettuato in una palestra attrezzata(macchine,attrezzi etc) e quello che può essere svolto in una palestra di tipo scolastico,vale a dire con pochi attrezzi e senza macchine specifiche;

per convenienza ho chiamato quest'ultima soluzione "palestra tecnica

Va da se che in quest'ultima area si dovranno utilizzare maggiormente esercizi a corpo libero o con i pochi attrezzi disponibili, ma si potranno incominciare ad inserire lavori di tecnica per lanciatore che date le avversità della stagione invernale non si possono svolgere all'aperto

La soluzione ottimale sarebbe 3volte in una palestra attrezzata 2 volte in una palestra "tecnica".

Periodizzazione dell'Allenamento : Forza e Condizionamento

1° Fase: Resistenza Muscolare

Intensità di esecuzione bassa

Quantità degli esercizi alta

*Giocatori Principianti
Giocatori Intermedi*

Obiettivo

Sviluppo della massa muscolare e di resistenza, sia muscolare che cardiaca, che sarà utile per affrontare le fasi più impegnative dell'allenamento futuro

2° Fase: Ipertrofica

Intensità di esecuzione moderata

Quantità degli esercizi alta

*Giocatori Principianti
Giocatori Intermedi
Giocatori Avanzati*

Obiettivo

Continuazione dello sviluppo della massa muscolare e di resistenza, sia muscolare che cardiaca, che sarà utile per affrontare le fasi più impegnative dell'allenamento futuro

3° Fase: Forza

Intensità di esecuzione alta

Quantità degli esercizi moderata

*Giocatori Principianti
Giocatori Intermedi
Giocatori Avanzati*

Obiettivo

Incremento della forza muscolare di base orientata al Baseball-Softball

4° Fase: Potenza

Intensità di esecuzione alta

Quantità degli esercizi bassa

*Giocatori Intermedi
Giocatori Avanzati*

Obiettivo

Incremento della forza esplosiva orientata al Baseball-Softball che sarà utilizzata nella stagione agonistica

5° Fase: Stagione Agonistica

Intensità di esecuzione bassa

Quantità degli esercizi bassa

Tutti i Lanciatori

Obiettivo

Mantenimento del livello di forza raggiunto nella Off-Season, mentre si sta lavorando sulla tecnica

Fase della Resistenza Muscolare: 1° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch gambe 90°	Calci a Forbice	Sit-up a Libretto	Crouch-V con MB
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	15	15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

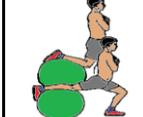
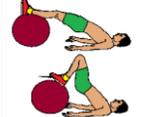
Crouch gambe 90° : salire e scendere lentamente

Calci a forbice : non toccare terra con il talloni - 1rip=sollevare/abbassare 2 gambe

Sit-up a libretto : ritornare alla posizione di partenza lentamente

Crouch a V con MB : ritornare alla posizione di partenza lentamente

Resistenza Muscolare: Gambe-Braccia

Esercizi	Squat a parete	Lunge su 1 gamba	Squat later. Parete	Ponte con bacino	Soll.inerte 1 gamba	Calf Machine	Plio-balzi squat	Plio-Balzi raccol.	Plio-Balzi in lungo	Flessione palmare
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	10	Dx 10-Sx 10	Dx 10-Sx 10	10	Dx 10-Sx 10	12	5	5	5	Dx 12-Sx 12
Unità									15 m	
Tempo	303	202	202	202	202	103				102

Note Aggiuntive per gli esercizi

Calf Machine : mettere la tavoletta poco sopra le ginocchia, abbassare i talloni in basso e poi esplodere inn alto trattenendo x 2", scendere lentamente

Balzi con raccolta : dalla posizione di partenza avvicinare le ginocchia al petto nel salto

Flessione palmare : il palmo della mano è ricolto verso l'alto, con l'altro braccio tenere stabile il braccio impegnato nella flessione

Estensione del polso : si può effettuare anche con i manubri - palmo della mano è rivolto verso il basso

Esercizi	Estensione polso
	
Serie	1
Ripet.	12
Unità	
Tempo	102

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Resistenza Muscolare: 2° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch a squadra	Crunch gambe 90°	Crouch con Tors.	Crouch Laterali
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Crouch con gambe a squadra : salire e scendere lentamente

Crunch laterali: le gambe sono leggermente piegate

Resistenza Muscolare: Petto-Spalle-Braccia

Esercizi	Alzate laterali B.F	Alzate laterali	Aperture laterali	Alzate frontali	Abduzione braccio	Adduzione braccio	Trazioni pulley bas.	Disten.panca piana	Scrollate spalle	Estens.Tricipiti
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ripet.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Unità										
Tempo							102	102	103	301

Note Aggiuntive per gli esercizi

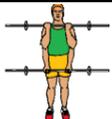
Cuffia Rotatori: il ritorno alla posizione di partenza deve essere effettuato lentamente

Pulley Basso: nell'impugnatura le palme delle mani si fronteggiano. Non piegare la schiena

Estensioni Tricipiti: nella discesa i gomiti non si devono spostare in fuori. Esplosione verso l'alto

Curl Bicipiti: impugnatura sotto la barra, gomiti sempre vicino al corpo

Lat Machine: impugnatura larga

Esercizi	Curl Bicipiti	Traz.Lat Machine	Plio-Sit-up con MB	Plio-Toss rovesc.
				
Serie	2	2	1	1
Ripet.	12	12	8	8
Unità			da 2 a 4 kg	da 2 a 4 kg
Tempo	103	102		

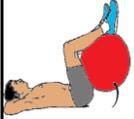
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Resistenza Muscolare: 3° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Sit-up completo	Crunch obliquo	Crouch inverso	Crouch front. FB
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

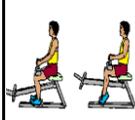
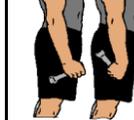
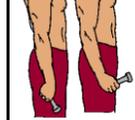
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio: è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Sit-up completo: partire con gambe a 45°, scendere lentamente

Crunch obliquo: eseguire la fase di ascesa e discesa lentamente

Resistenza Muscolare: Gambe-Avambraccio-Polso

Esercizi	Step-up con Manub	Shuffle laterale	Leg Extension Mac	Leg Curl Machine	Calf Machine	Flessione palmare	Estensione polso	Rotazioni Int-Est	Deviazione Ulnare	Deviazione radiale
										
Serie	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Ripet.	Dx12-Sx12	Dx12-Sx12	12	12	12	Dx 12-Sx 12	12	Dx 10-Sx 10	Dx 10-Sx 10	Dx 10-Sx 10
Unità										
Tempo		301	103	103	103	102	102	303	303	303

Note Aggiuntive per gli esercizi

Step-up: salire con il Sx ed assumere la posizione di equilibrio del caricamento mantendola x 2"

Leg Extension: mantenere la posizione seduta senza far scivolare il peso in avanti

Calf Machine: la tavoletta poco sopra le ginocchia, abbassare i talloni in basso, poi esplosione in alto

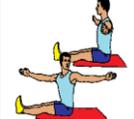
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Resistenza Muscolare: 1° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch frontale	Doppia Torsione	Piegam.Laterali	Apertura con brac.
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15
Unità	5'-10'				
Tempo					

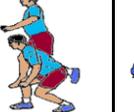
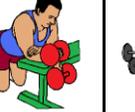
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Crouch frontale : partire con le braccia distese avanti, sollevarsi a 45°, ritorno lento

Doppia Torsione: eseguire una doppia torsione da una parte e poi dall'altra

Resistenza Muscolare: Gambe-Avambraccio

Esercizi	Squat con Bilanc.	Marcia ritros.lunge	Leg Curl Machine	Calf Machine	Leg Extension Mac.	Plio-Salt.Laterali	Plio-Salt.Lat.1 gmb	Plio-Salt. Forbice	Flessione palmare	Estensione polso
										
Serie	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Ripet.	15		12	12	12		10	10	Dx 12-Sx 12	12
Unità		15m				15m				
Tempo	301		103	103	103				102	102

Note Aggiuntive per gli esercizi

Squat con Bilancere piegarsi finché il dietro delle cosce toccano i polpacci. Mantenere peso sui talloni

Lunge a ritroso: nel passo indietro il ginocchio deve toccare terra

Saltelli a forbice: si parte con le gambe separate ed in volo si cambia la posizione delle gambe

Estensione del polso: si può effettuare anche con i manubri - palmo della mano è rivolto verso il basso

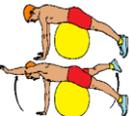
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Resistenza Muscolare: 2° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Estens.Dorsali MB	Tors.Dorsali MB	Superman su FB	Rolling in avanti
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio: è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

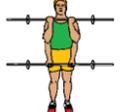
Rolling in avanti: nel rotolare la FB in avanti evitare la iperestensione della schiena

Resistenza Muscolare: Petto-Spalle-Braccia

Esercizi	Curli delle braccia	Tirate al mento	Adduzione Brac.	Abduzione Brac.	Alzate frontali	Alzate front.busto	Trazioni pulley bas	Disten.panca piana	Scrollate spalle	Estens.Tricipiti
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ripet.	15	15	15	15	15	15	12	15	12	12
Unità										
Tempo							102	102	103	301

Note Aggiuntive per gli esercizi

Elastici: la fase di ritorno negli esercizi non deve essere passiva, ma va contrastata pertanto ritorno lento

Esercizi	Curli Bicipiti	Traz.Lat Machine	Toss MB da squat	Toss MB laterali
				
Serie	2	2	1	1
Ripet.	12	12	10	Dx10-Sx10
Unità			da 2 a 4 kg	da 2 a 4 kg
Tempo	103	102		

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblinqui	Addomin.Oblinqui	Addomin.Oblinqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Resistenza Muscolare: 3° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch gambe 90°	Calci a Forbice	Sit-up a Libretto	Crouch-V con MB
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	15	15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

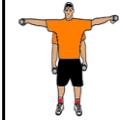
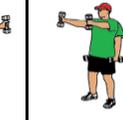
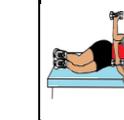
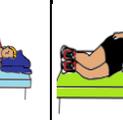
Crouch gambe 90° : salire e scendere lentamente

Calci a forbice : non toccare terra con il talloni - 1rip=sollevare/abbassare 2 gambe

Sit-up a libretto : ritornare alla posizione di partenza lentamente

Crouch a V con MB : ritornare alla posizione di partenza lentamente

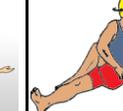
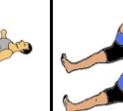
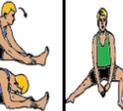
Resistenza Muscolare: Braccia-Cuffia dei Rotatori

Esercizi	Alzate laterali B.F	Alzate laterali	Aperture laterali	Alzate frontali	Abduzione braccio	Adduzione braccio				
										
Serie	2	2	2	2	2	2				
Ripet.	15	15	15	15	15	15				
Unità										
Tempo										

Note Aggiuntive per gli esercizi

Esercizi	
Serie	
Ripet.	
Unità	
Tempo	

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 1° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch frontale	Doppia Torsione	Piegam.Laterali	Apertura con brac.
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15
Unità	5'-10'				
Tempo					

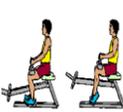
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Crouch frontale : partire con le braccia distese avanti, sollevarsi a 45°, ritorno lento

Doppia Torsione: eseguire una doppia torsione da una parte e poi dall'altra

Resistenza Muscolare: Gambe-Avambraccio

Esercizi	Squat con Bilanc.	Marcia ritros.Lunge	Leg Curl Machine	Calf Machine	Salto con raccolta	Plio-Salt.Laterali	Plio-Salt.Lat.1 gmb	Plio-Salt. Forbice	Flessione palmare	Estensione polso
										
Serie	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Ripet.	12		12	12	6		10	10	Dx 12-Sx 12	12
Unità		15m				15m				
Tempo	301		103	103					102	102

Note Aggiuntive per gli esercizi

Squat con Bilancere piegarsi finché il dietro delle cosce toccano i polpacci. Mantenere peso sui talloni

Lunge a ritroso: nel passo indietro il ginocchio deve toccare terra

Saltelli a forbice: si parte con le gambe separate ed in volo si cambia la posizione delle gambe

Estensione del polso: si può effettuare anche con i manubri - palmo della mano è rivolto verso il basso

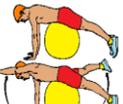
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 2° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

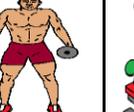
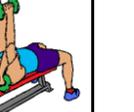
Esercizi	Cardio	Estens.Dorsali MB	Tors.Dorsali MB	Superman su FB	Rolling in avanti
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Rolling in avanti: nel rotolare la FB in avanti evitare la ipertensione della schiena

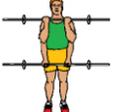
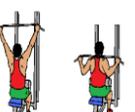
Resistenza Muscolare: Petto-Spalle-Braccia

Esercizi	Curl delle braccia	Tirate al mento	Adduzione Brac.	Abduzione Brac.	Alzate frontali	Alzate front.busto f	Trazioni pulley bas	Disten.panca piana	Scrollate spalle	Estens.Tricipiti
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ripet.	15	15	15	15	15	15	12	15	12	12
Unità										
Tempo							102	102	103	301

Note Aggiuntive per gli esercizi

Elastici: la fase di ritorno negli esercizi non deve essere passiva, ma va contrastata pertanto ritorno lento

Esercizi Pliometrici: possono essere fatti con l'ausilio di un compagno o contro un muro

Esercizi	Curl Bicipiti	Traz.Lat Machine	Plio-Sit-up con MB	Plio-Toss rovesc.
				
Serie	2	2	1	1
Ripet.	12	12	8	8
Unità			da 2 a 4 kg	da 2 a 4 kg
Tempo	103	102		

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricepiti	Quadricepiti	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 3° seduta - Fase Iniziale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Sit-up completo	Crunch obliquo	Crouch inverso	Crouch front. FB
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

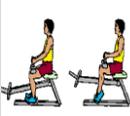
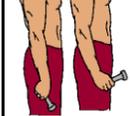
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Sit-up completo : partire con gambe a 45°, scendere lentamente

Crunch obliquo: eseguire la fase di ascesa e discesa lentamente

Resistenza Muscolare: Gambe-Avambraccio-Polso

Esercizi	Step-up con Manub	Shuffle laterale	Leg Extension Mac	Leg Curl Machine	Calf Machine	Flessione palmare	Estensione polso	Rotazioni Int-Est	Deviazione Ulnare	Deviazione radiale
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Ripet.	Dx12-Sx12	Dx12-Sx12	12	12	12	12	12	Dx 10-Sx 10	Dx 10-Sx 10	Dx 10-Sx 10
Unità										
Tempo		301	103	103	103	102	102	303	303	303

Note Aggiuntive per gli esercizi

Step-up: salire con il Sx ed assumere la posizione di equilibrio del carico mantenendola x 2"

Leg Extension: mantenere la posizione seduta senza far scivolare il peso in avanti

Calf Machine: la tavoletta poco sopra le ginocchia, abbassare i talloni in basso, poi esplosione in alto

Estensione del polso: si può effettuare anche con i manubri - palmo della mano è rivolto verso il basso

Serie				
Ripet.				
Unità				
Tempo				

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 1° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch frontale	Doppia Torsione	Piegam.Laterali	Apertura con brac.
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15
Unità	5'-10'				
Tempo					

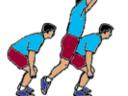
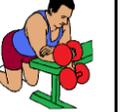
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill,ciclette,corsa etc

Crouch frontale : partire con le braccia distese avanti,sollevarsi a 45°,ritorno lento

Doppia Torsione: eseguire una doppia torsione da una parte e poi dall'altra

Resistenza Muscolare: Gambe-Avambraccio

Esercizi	Squat con gb sep.	Marcia ritros.Lunge	Leg Curl Machine	Calf Machine	Salto lungo 2 gb	Plio-Salt.Laterali	Plio-Salt.Lat.1 gmb	Squat jump	Flessione palmare	Estensione polso
										
Serie	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Ripet.	15		12	15			10	10	Dx 12-Sx 12	12
Unità		15m			15m	15m				
Tempo										

Note Aggiuntive per gli esercizi

Squat con Bilancere piegarsi finché il dietro delle cosce toccano i polpacci.Mantenere peso sui talloni

Lunge a ritroso: nel passo indietro il ginocchio deve toccare terra

Squat jump: da posizione squat esplodere verso l'alto portando le braccia sopra la testa

Estensione del polso : si può effettuare anche con i manubri - palmo della mano è rivolto verso il basso

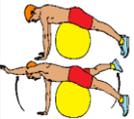
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Addomin.Obliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 2° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

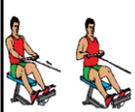
Esercizi	Cardio	Estens.Dorsali MB	Tors.Dorsali MB	Superman su FB	Rolling in avanti
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15	15
Unità	5'-10'				
Tempo					

Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio: è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Rolling in avanti: nel rotolare la FB in avanti evitare la ipertensione della schiena

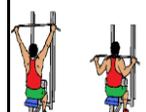
Resistenza Muscolare: Petto-Spalle-Braccia

Esercizi	Curli delle braccia	Tirate al mento	Adduzione Brac.	Abduzione Brac.	Alzate frontali	Alzate front.busto	Trazioni pulley bas.	Disten.panca piana	Scrollate spalle	Estens.Tricipiti
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ripet.	12	12	12	12	12	12	12	15	12	12
Unità										
Tempo										

Note Aggiuntive per gli esercizi

Elastici: la fase di ritorno negli esercizi non deve essere passiva, ma va contrastata pertanto ritorno lento

Esercizi Pliometrici: possono essere fatti con l'ausilio di un compagno o contro un muro

Esercizi	Curli Bicipiti	Traz.Lat Machine	Toss MB da squat	Toss MB laterali
				
Serie	2	2	1	1
Ripet.	12	12	10	Dx10-Sx10
Unità			da 2 a 4 kg	da 2 a 4 kg
Tempo				

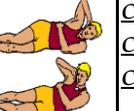
Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Addomin.Oblliqui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"	Dx 20"-Sx 20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

Fase della Ipertrofia Muscolare: 3° seduta - Fase Finale

Condizionamento Muscolare: Cardio-Addominali

Esercizi	Cardio	Crouch a squadra	Crunch gambe 90°	Crouch con Tors.	Crouch Laterali
					
Serie	1	1	1	1	1
Ripet.		15	15	Dx15-Sx15	Dx15-Sx15
Unità	5'-10'				
Tempo					

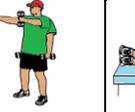
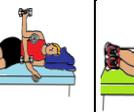
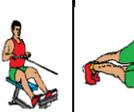
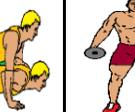
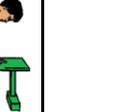
Note Aggiuntive per gli esercizi

Cardio : è possibile scegliere qualsiasi altro mezzo: treadmill, ciclette, corsa etc

Crouch con gambe a squadra : salire e scendere lentamente

Crunch laterali: le gambe sono leggermente piegate

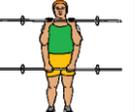
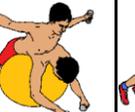
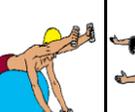
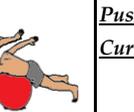
Resistenza Muscolare: Petto-Spalle-Braccia

Esercizi	Alzate laterali B.F.	Alzate laterali	Aperture laterali	Alzate frontali	Abduzione braccio	Adduzione braccio	Trazioni pulley bas.	Push-up	Scrollate spalle	Estens.Tricipiti
										
Serie	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Ripet.	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Unità										
Tempo										

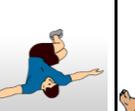
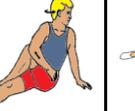
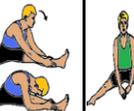
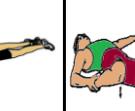
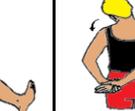
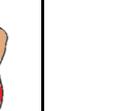
Note Aggiuntive per gli esercizi

Push-up : eseguire in appoggio medio

Curl Rovesciato: nella fase di partenza palme delle mani verso il basso

Esercizi	Curl Rovesciato	Traz.Lat Machine	Alzate Laterali	Alzate in avanti	Alzate alternate
					
Serie	2	2	1	1	1
Ripet.	12	12	10	10	10
Unità					
Tempo					

Defaticamento: Stretching Statico

Esercizi	Schiena Alta	Glutei	Addomin.Oblivui	Addomin.Oblivui	Addomin.Oblivui	Bicipite Femorale	Inguine-Adduttori	Quadricipite	Quadricipite	Deltoide
										
Serie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Ripet.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unità	20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"	Dx20"-Sx20"
Tempo										

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 1° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO



Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m
--------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-----	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

ESERCIZI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI



3x10-20z	3x10-20z	3x10-20z	3x10-20z	3x10-20z	3x10-20z
----------	----------	----------	----------	----------	----------

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE



1x20											
------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------

	Area: PETTO	Serie	3		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Distensioni su panca piana	Ripet.	8		Estensione del polso con bilancere	Rip	8
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	102
	Area: BICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Curl dritto con bilancere	Ripet.	8		Rotazioni interne-esterne.Sia Dx-Sx	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: TRICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Trazioni al pulley alto	Ripet.	8		Deviazione ulnare del polso.Sia Dx-Sx	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: TRAPEZIO	Serie	3		Area: POLSO	Serie	3
	Scrollata di spalle con manubri	Ripet.	8		Deviazione radiale del polso.Sia Dx-Sx	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: DORSALI	Serie	3		Area:	Serie	
	Trazioni alla Lat Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: DORSALI-LOMBARI	Serie	3		Area:	Serie	
	Trazioni al pulley basso	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Estensioni alla Leg Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	3		Area:	Serie	
	Flessioni alla Leg Curl Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: GEMELLO-SOLEO	Serie	3		Area:	Serie	
	Sollevamenti alla Calf Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: AVAMBRACCIO	Serie	3		Area:	Serie	
	Flessione palmare del polso con manubri	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	11
	Piegamenti Laterali.Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA INGUINALE	Serie	1
	Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS	Serie	1
	Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA	Serie	1
	Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA-ADDOME	Serie	1
	Torsioni con gambe a 90° a Dx-Sx: Dx+Sx=1 rip	Ripet.	1
		Unità	10
		Tempo	
	Area: ADDOM.OBLIQUI	Serie	1
	Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA-QUADRICIP.	Serie	1
	Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA SPALLE	Serie	1
	Escargot drill	Ripet.	1
		Unità	30"
		Tempo	
	Area:	Serie	
		Ripet.	
		Unità	
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 2° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																												
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m										

ESERCIZI PER L'AREA SCAPOLARE

			
1x10	1x10	1x10	1x10

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																				
1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20

FASE: Riscaldamento		FASE: Funzionale	
	Area: ADDOMINALI-SPALLE Cerchi rapidi con le braccia con MB. Senso orario-antorario	Serie 1 Ripet. 3+3 Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA Toss esplosivo in avanti dal petto con MB
	Area: ADDOMINALI-FIANCHI Torsioni rapide del tronco con MB	Serie 1 Ripet. 30" Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA Toss esplosivo in alto dal petto con MB
	Area: QUADR-GEMELLI-SPALLE Salti in alto da squat con MB	Serie 1 Ripet. 5 Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE Toss esplosivo di lato con MB
	Area: ADDOM-BICIP.FEMORALI Torsioni alle anche con MB	Serie 1 Ripet. 5+5 Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE Crunch e Toss dalla FitBall
	Area: LOMBARI Squat sul posto con MB	Serie 1 Ripet. 5 Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE Toss esplosivo all'indietro con la MB
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI Marcia in avanti in lunge con MB	Serie 1 Ripet. 5+5 Unità Tempo	 Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE Toss da seduto laterale con partner
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI Marcia a ritroso in lunge con MB	Serie 1 Ripet. 5+5 Unità Tempo	Area:
	Area:	Serie Ripet. Unità Tempo	Area:
	Area:	Serie Ripet. Unità Tempo	Area:

* Recupero 1' tra una serie e l'altra

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE Stretching del Lombare da seduto	Serie 1 Ripet. 1 Unità 20" Tempo
	Area: RETTO ADDOMINALE Stretching dell'addome in posizione prona	Serie 1 Ripet. 1 Unità 20" Tempo
	Area: ADDUTTORI Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Serie 1 Ripet. 1 Unità 20" Tempo
	Area: OBLIQUI Stretching obliqui con torsioni a parete	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: GEMELLI Stretching dei polpacci con affondo	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: QUADRICIPITE Stretching del quadricipite in piedi	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: FLESSORI DEL POLSO Stretching dei flessori del polso	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: TRICIPITE Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: DELTOIDE LATER-POSTERIORE Stretching del deltoide con trazione	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo
	Area: DELTOIDE ANTERIORE Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Serie 1 Ripet. 1+1 Unità 20"+20" Tempo

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 3° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO																
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m

ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO						ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE										
2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20

ESERCIZI PER L'AGILITA'			
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a gambe unite su percorso a zig-zag	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli in crossover sul box	Serie Ripet. Unità Tempo	1 5+5
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido vincolato all'indietro con scatto successivo	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido in avanti a 2 piedi	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Slalom a zig-zag con tocche a terra con cerchi o bersagli a terra	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3 10m
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana con cerchi o con bersagli a terra.1 serie=andata-ritorno	Serie Ripet. Unità Tempo	3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Shuffle laterale su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 3 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 4 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO			
	Area: SPINALE Stretching del Lombare da seduto	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"
	Area: RETTO ADDOMINALE Stretching dell'addome in posizione prona	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"
	Area: ADDUTTORI Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"
	Area: OBLIQUI Stretching obliqui con torsioni a parete.Sia da Dx che Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: GEMELLI Stretching dei polpacci con affondo.Sia con Dx che Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: QUADRICIPITE Stretching del quadricipite in piedi.Sia con Dx che Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: FLESSORI DEL POLSO Stretching dei flessori del polso.Sia per Dx che Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: TRICIPITE Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena.Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: DELTOIDE LATER-POS Stretching del deltoide con trazione.Sia per Dx che Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: DELTOIDE ANTERIORI Stretching del deltoide con trazione dell'oscugamano	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: BICIPITE FEMORALE Piegamenti Laterali.Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: AREA INGUINALE Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: SCHIENA Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: SCHIENA-ADDOME Torsioni con gambe a 90° a Dx-Sx: Dx+Sx=1 rip	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 10
	Area: ADDOM.OBLIQUI Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: SCHIENA-QUADRICIP. Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: QUADRICIPITE Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: AREA SPALLE Escargot drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 30"
	Area: DELTOIDE ANTERIORI Trazione con un braccio	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 1° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																	
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m

ESERCIZI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																
3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20

	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	3		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Leg Press Machine	Ripet.	8		Flessione palmare del polso con manubrio	Rip	8+8
		Unità				Unità	
		Tempo	301			Tempo	102
	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	2		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Squat su gambe separate da FB	Ripet.	8+8		Distensione del polso con bilancere	Rip	8
		Unità				Unità	
		Tempo	302			Tempo	102
	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Leg Extension Machine	Ripet.	8		Rotazioni interne-esterne. Sia Dx-Sx	Rip	8+8
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	202
	Area: GAMBE: BICIPITE FEM.	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Leg Curl Machine	Ripet.	8		Deviazione ulnare del polso. Sia Dx-Sx	Rip	8+8
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	202
	Area: GAMBE: POLPACCI	Serie	3		Area: POLSO	Serie	3
	Calf Machine	Ripet.	8		Deviazione radiale del polso. Sia Dx-Sx	Rip	8+8
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: DORSALI	Serie	3		Area:	Serie	
	Lat Pulldown Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: PETTO	Serie	3		Area:	Serie	
	Distensioni su panca obliqua	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: SPALLE	Serie	3		Area:	Serie	
	Scrollata di spalle con manubri	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: BICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Curl alternato delle braccia con manubri	Ripet.	8+8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: TRICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Push-down Machine	Ripet.	8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	301			Tempo	

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
	Piegamenti Lateral. Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
	Sollevamento alternato della gamba con partner	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: AREA INGUINALE	Serie	1
	Lunge laterali con mani a terra. Sia a Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS	Serie	1
	Flessione del ginocchio al petto. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: SCHIENA	Serie	1
	Crossover della gamba. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: ADDOM. OBLIQUI	Serie	1
	Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: SCHIENA-QUADRICIP.	Serie	1
	Scorpion drill. Sia Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching da supino. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	
	Area: AREA SPALLE	Serie	1
	Escargot drill	Ripet.	1
		Unità	30''
		Tempo	
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
	Trazione con un braccio	Ripet.	1+1
		Unità	20''+20''
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 2° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																									
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m											

ESERCIZI PER L'AREA SCAPOLARE

					
1x10	1x10	1x10	1x10	1x10	1x10

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																			
1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20

FASE: Riscaldamento				FASE: Funzionale			
	Area: ADDOMINALI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Cerchi rapidi con le braccia con MB. Senso orario-antorario	Ripet.	8+8		Toss esplosivo in avanti dal petto con MB	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOMINALI-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Torsioni rapide del tronco con MB	Ripet.			Toss esplosivo in alto dal petto con MB	Rip	10
		Unità	30"			Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADR-GEMELLI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Salti in alto da squat con MB	Ripet.	10		Toss esplosivo di lato con MB	Rip	5+5
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOM-BICIP.FEMOR.	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Torsioni alle anche con MB. Sia da Dx-Sx	Ripet.	8+8		Crunch e Toss dalla FitBall	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: LOMBARI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Squat sul posto con MB	Ripet.	10		Toss esplosivo all'indietro con la MB	Rip	10
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Marcia in avanti in lunge con MB	Ripet.	8+8		Toss da seduto laterale con partner. Sia da Dx-Sx	Rip	5+5
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area:	Serie	
	Marcia a ritroso in lunge con MB	Ripet.	8+8			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	

* Recupero 1' tra una serie e l'altra

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE	Serie	1
	Stretching del Lombare da seduto	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: RETTO ADDOMINALE	Serie	1
	Stretching dell'addome in posizione prona	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: ADDUTTORI	Serie	1
	Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: OBLIQUI	Serie	1
	Stretching obliqui con torsioni a parete	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GEMELLI	Serie	1
	Stretching dei polpacci con affondo	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching del quadricipite in piedi	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: FLESSORI DEL POLSO	Serie	1
	Stretching dei flessori del polso	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: TRICIPITE	Serie	1
	Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE LATER-POSTERIORE	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA FORZA FUNZIONALE - 3° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																	
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m

ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO

					
2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																	
1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20	1x20

ESERCIZI PER L'AGILITA'

	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	1
		Ripet.	10
		Unità	
		Tempo	
	Saltelli a gambe unite su percorso a zig-zag		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	1
		Ripet.	5+5
		Unità	
		Tempo	
	Saltelli in crossover sul box		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	1
		Ripet.	10" pv
		Unità	10m scat.
		Tempo	
	Responso rapido vincolato all'indietro con scatto successivo		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	1
		Ripet.	10" pv
		Unità	10m scat.
		Tempo	
	Responso rapido in avanti a 2 piedi		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	2-3
		Ripet.	
		Unità	10m
		Tempo	
	Slalom a zig-zag con tocche a terra con cerchi o bersagli a terra		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	3
		Ripet.	
		Unità	
		Tempo	
	Saltelli a campana con cerchi o con bersagli a terra.1 serie=andata-ritorno		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	2-4
		Ripet.	
		Unità	scala
		Tempo	
	Shuffle laterale su scala di corda		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	2-4
		Ripet.	
		Unità	scala
		Tempo	
	Saltelli a campana su scala di corda		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	2-3
		Ripet.	
		Unità	
		Tempo	
	Percorso a tecniche variabili con 3 coni(vedere la routine completa)		
	Area: ESTREMITA' INFERIOR	Serie	2-3
		Ripet.	
		Unità	
		Tempo	
	Percorso a tecniche variabili con 4 coni(vedere la routine completa)		

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE	Serie	1		Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
		Ripet.	1			Ripet.	1+1
		Unità	20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching del Lombare da seduto				Piegamenti Laterali.Dx-Sx		
	Area: RETTO ADDOMINALE	Serie	1		Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
		Ripet.	1			Ripet.	1+1
		Unità	20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching dell'addome in posizione prona				Sollevamento alternata della gamba con partner		
	Area: ADDUTTORI	Serie	1		Area: AREA INGUINALE	Serie	1
		Ripet.	1			Ripet.	1+1
		Unità	20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching adduttori cosce con Sumo drill				Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx		
	Area: OBLIQUI	Serie	1		Area: GLUTEI- ILEO-PSOAS	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching obliqui con torsioni a parete.Sia da Dx che Sx				Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx		
	Area: GEMELLI	Serie	1		Area: SCHIENA	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1
		Unità	20"+20"			Unità	10
		Tempo				Tempo	
	Stretching dei polpacci con affondo.Sia con Dx che Sx				Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx		
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1		Area: ADDOM.OBLIQUI	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching del quadricipite in piedi.Sia con Dx che Sx				Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx		
	Area: FLESSORI DEL POLSO	Serie	1		Area: SCHIENA-QUADRICIP.	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching dei flessori del polso.Sia per Dx chw Sx				Scorpion drill.Sia Dx-Sx		
	Area: TRICIPITE	Serie	1		Area: QUADRICIPITE	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching del tricipite con trazione a braccio flessio dietro la schiena.Dx-Sx				Stretching da supino.Sia per Dx-Sx		
	Area: DELTOIDE LATER-POS	Serie	1		Area: AREA SPALLE	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1
		Unità	20"+20"			Unità	30"
		Tempo				Tempo	
	Stretching del deltoide con trazione.Sia per Dx che Sx				Escargot drill		
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1		Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
		Ripet.	1+1			Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"			Unità	20"+20"
		Tempo				Tempo	
	Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano. Sia Dx-Sx				Trazione con un braccio		

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 1° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																								
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m										

ESERCIZI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI

					
3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																		
1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25

	Area: PETTO	Serie	3		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Distensioni su panca piana	Ripet.	6		Estensione del polso con bilancere	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	102
	Area: BICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Curl dritto con bilancere	Ripet.	6		Rotazioni interne-esterne.Sia Dx-Sx	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: TRICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Trazioni al pulley alto	Ripet.	6		Deviazione ulnare del polso.Sia Dx-Sx	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: TRAPEZIO	Serie	3		Area: POLSO	Serie	3
	Scrollata di spalle con manubri	Ripet.	6		Deviazione radiale del polso.Sia Dx-Sx	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	303
	Area: DORSALI	Serie	3		Area:	Serie	
	Trazioni alla Lat Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: DORSALI-LOMBARI	Serie	3		Area:	Serie	
	Trazioni al pulley basso	Ripet.	6		Alzate alternate delle braccia su FB	Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Estensioni alla Leg Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	3		Area:	Serie	
	Flessioni alla Leg Curl Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: GEMELLO-SOLEO	Serie	3		Area:	Serie	
	Sollevarsi alla Calf Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: AVAMBRACCIO	Serie	3		Area:	Serie	
	Flessione palmare del polso con manubri.Sia Dx-Sx	Ripet.	3+3			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
	Piegamenti Lateral.Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA INGUINALE	Serie	1
	Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS	Serie	1
	Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA	Serie	1
	Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA-ADDOME	Serie	1
	Torsioni con gambe a 90° a Dx-Sx; Dx+Sx=1 rip	Ripet.	1
		Unità	10
		Tempo	
	Area: ADDOM.OBLIQUI	Serie	1
	Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA-QUADRICIP.	Serie	1
	Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA SPALLE	Serie	1
	Escargot drill	Ripet.	1
		Unità	30"
		Tempo	
	Area:	Serie	
		Ripet.	
		Unità	
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 2° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																									
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m											

ESERCIZI PER L'AREA SCAPOLARE

			
2x8	2x8	2x8	2x8

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																			
1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25

FASE: Riscaldamento				FASE: Funzionale			
	Area: ADDOMINALI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Cerchi rapidi con le braccia con MB. Senso orario-antorario	Ripet.	3+3		Toss esplosivo in avanti dal petto con MB	Rip	8
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOMINALI-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Torsioni rapide del tronco con MB	Ripet.			Toss esplosivo in alto dal petto con MB	Rip	6
		Unità	30"			Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADR-GEMELLI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Salti in alto da squat con MB	Ripet.	5		Toss esplosivo di lato con MB	Rip	3+3
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOM-BICIP.FEMOR.	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Torsioni alle anche con MB. Sia da Dx-Sx	Ripet.	5+5		Crunch e Toss dalla FitBall	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: LOMBARI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Squat sul posto con MB	Ripet.	5		Toss esplosivo all'indietro con la MB	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Marcia in avanti in lunge con MB	Ripet.	5+5		Toss da seduto laterale con partner	Rip	3+3
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area:	Serie	
	Marcia a ritroso in lunge con MB	Ripet.	5+5			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	

* Recupero 1' tra una serie e l'altra

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE	Serie	1
	Stretching del Lombare da seduto	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: RETTO ADDOMINALE	Serie	1
	Stretching dell'addome in posizione prona	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: ADDUTTORI	Serie	1
	Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: OBLIQUI	Serie	1
	Stretching obliqui con torsioni a parete	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GEMELLI	Serie	1
	Stretching dei polpacci con affondo	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching del quadricipite in piedi	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: FLESSORI DEL POLSO	Serie	1
	Stretching dei flessori del polso	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: TRICIPITE	Serie	1
	Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE LATER-POSTERIORE	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 3° Seduta - Fase Iniziale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO																	
																	
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m

ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO						ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE															
																					
2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25						

ESERCIZI PER L'AGILITA'			
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a gambe unite su percorso a zig-zag	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli in crossover sul box	Serie Ripet. Unità Tempo	1 5+5
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido vincolato all'indietro con scatto successivo	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido in avanti a 2 piedi	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Slalom a zig-zag con tocche a terra con cerchi o bersagli a terra	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3 10m
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana con cerchi o con bersagli a terra.1 serie=andata-ritorno	Serie Ripet. Unità Tempo	3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Shuffle laterale su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 3 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 4 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO							
	Area: SPINALE Stretching del Lombare da seduto	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: BICIPITE FEMORALE Piegamenti Laterali.Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: RETTO ADDOMINALE Stretching dell'addome in posizione prona	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: AREA INGUINALE Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: ADDUTTORI Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: OBLIQUI Stretching obliqui con torsioni a parete	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: GEMELLI Stretching dei polpacci con affondo	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA-ADDOME Torsioni con gambe a 90° a Dx-Sx: Dx+Sx=1 rip	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 10
	Area: QUADRICIPITE Stretching del quadricipite in piedi	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: ADDOM.OBLIQUI Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: FLESSORI DEL POLSO Stretching dei flessori del polso	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA-QUADRICIP. Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: TRICIPITE Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: QUADRICIPITE Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: DELTOIDE LATER-POS Stretching del deltoide con trazione	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: AREA SPALLE Escargot drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 30"
	Area: DELTOIDE ANTERIORE Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: DELTOIDE ANTERIORE Trazione con un braccio.Sia Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 1° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																								
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x15m										

ESERCIZI PER LA CUFFIA DEI ROTATORI

					
3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202	3x8-202

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																	
1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25

	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	3		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Leg Press Machine	Ripet.	6		Flessione palmare del polso con manubrio.Sia Dx-Sx	Rip	4+4
		Unità				Unità	
		Tempo	301			Tempo	102
	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	2		Area: AVAMBRACCIO	Serie	3
	Squat su gambe separate da FB.Sia Dx-Sx	Ripet.	4+4		Distensione del polso con bilancere	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo	302			Tempo	102
	Area: GAMBE: QUADRICIPITI	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Leg Extension Machine	Ripet.	6		Rotazioni interne-esterne.Sia Dx-Sx	Rip	4+4
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	202
	Area: GAMBE: BICIPITE FEM.	Serie	2		Area: POLSO	Serie	3
	Leg Curl Machine	Ripet.	6		Deviazione ulnare del polso.Sia Dx-Sx	Rip	4+4
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	202
	Area: GAMBE: POLPACCI	Serie	3		Area: POLSO	Serie	3
	Calf Machine	Ripet.	6		Deviazione radiale del polso.Sia Dx-Sx	Rip	4+4
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: DORSALI	Serie	3		Area:	Serie	
	Lat Pulldown Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: PETTO	Serie	3		Area:	Serie	
	Distensioni su panca obliqua	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	102			Tempo	
	Area: SPALLE	Serie	3		Area:	Serie	
	Scrollata di spalle con manubri	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: BICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Curl alternato delle braccia con manubri	Ripet.	4+4			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	103			Tempo	
	Area: TRICIPITE	Serie	3		Area:	Serie	
	Push-down Machine	Ripet.	6			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo	301			Tempo	

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
	Piegamenti Lateral.Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: BICIPITE FEMORALE	Serie	1
	Sollevamento alternato della gamba con partner	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA INGUINALE	Serie	1
	Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS	Serie	1
	Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA	Serie	1
	Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: ADDOM.OBLIQUI	Serie	1
	Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: SCHIENA-QUADRICIP.	Serie	1
	Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: AREA SPALLE	Serie	1
	Escargot drill	Ripet.	1
		Unità	30"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
	Trazione con un braccio	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 2° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																									
Corsa 5'-10"	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m											

ESERCIZI PER L'AREA SCAPOLARE

			
1x8	1x8	1x8	1x8

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																			
1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25

FASE: Riscaldamento				FASE: Funzionale			
	Area: ADDOMINALI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Cerchi rapidi con le braccia con MB. Senso orario-antorario	Ripet.	3+3		Toss esplosivo in avanti dal petto con MB	Rip	8
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOMINALI-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' BRACCIA	Serie	3*
	Torsioni rapide del tronco con MB	Ripet.			Toss esplosivo in alto dal petto con MB	Rip	6
		Unità	30"			Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADR-GEMELLI-SPALLE	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Salti in alto da squat con MB	Ripet.	5		Toss esplosivo di lato con MB	Rip	3+3
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: ADDOM-BICIP.FEMOR.	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Torsioni alle anche con MB.Sia da Dx-Sx	Ripet.	5+5		Crunch e Toss dalla FitBall	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: LOMBARI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Squat sul posto con MB	Ripet.	5		Toss esplosivo all'indietro con la MB	Rip	6
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area: ESPLOSIVITA' ADDOMINALE	Serie	3*
	Marcia in avanti in lunge con MB	Ripet.	5+5		Toss da seduto laterale con partner	Rip	3+3
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area: QUADRICIPITE-FIANCHI	Serie	1		Area:	Serie	
	Marcia a ritroso in lunge con MB	Ripet.	5+5			Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	
	Area:	Serie			Area:	Serie	
		Ripet.				Rip	
		Unità				Unità	
		Tempo				Tempo	

* Recupero 1' tra una serie e l'altra

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE	Serie	1
	Stretching del Lombare da seduto	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: RETTO ADDOMINALE	Serie	1
	Stretching dell'addome in posizione prona	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: ADDUTTORI	Serie	1
	Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Ripet.	1
		Unità	20"
		Tempo	
	Area: OBLIQUI	Serie	1
	Stretching obliqui con torsioni a parete	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: GEMELLI	Serie	1
	Stretching dei polpacci con affondo	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: QUADRICIPITE	Serie	1
	Stretching del quadricipite in piedi	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: FLESSORI DEL POLSO	Serie	1
	Stretching dei flessori del polso	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: TRICIPITE	Serie	1
	Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE LATER-POST	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	
	Area: DELTOIDE ANTERIORE	Serie	1
	Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Ripet.	1+1
		Unità	20"+20"
		Tempo	

Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE PER LA POTENZA - 3° Seduta - Fase Finale

ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																	
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m	1x15m

ESERCIZI PER L'EQUILIBRIO

					
2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"	2x20"-30"

ESERCIZI PER LA FASCIA ADDOMINALE

																	
1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25	1x25						

ESERCIZI PER L'AGILITA'

	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a gambe unite su percorso a zig-zag	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli in crossover sul box	Serie Ripet. Unità Tempo	1 5+5
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido vincolato all'indietro con scatto successivo	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Responso rapido in avanti a 2 piedi	Serie Ripet. Unità Tempo	1 10" pv 10m scat.
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Slalom a zig-zag con tocche a terra con cerchi o bersagli a terra	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3 10m
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana con cerchi o con bersagli a terra. 1 serie=andata-ritorno	Serie Ripet. Unità Tempo	3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Shuffle laterale su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Saltelli a campana su scala di corda	Serie Ripet. Unità Tempo	2-4 scala
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 3 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3
	Area: ESTREMITA' INFERIOR Percorso a tecniche variabili con 4 coni(vedere la routine completa)	Serie Ripet. Unità Tempo	2-3

ESERCIZI PER IL DEFATICAMENTO

	Area: SPINALE Stretching del Lombare da seduto	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: BICIPITE FEMORALE Piegamenti Laterali.Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: RETTO ADDOMINALE Stretching dell'addome in posizione prona	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: AREA INGUINALE Lunge laterali con mani a terra.Sia a Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: ADDUTTORI Stretching adduttori cosce con Sumo drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 20"		Area: GLUTEI: ILEO-PSOAS Flessione del ginocchio al petto.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: OBLIQUI Stretching obliqui con torsioni a parete	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA Crossover della gamba.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: GEMELLI Stretching dei polpacci con affondo	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA-ADDOME Torsioni con gambe a 90° a Dx-Sx: Dx+Sx=1 rip	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 10
	Area: QUADRICIPITE Stretching del quadricipite in piedi	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: ADDOM.OBLIQUI Torsioni in opposizione. Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: FLESSORI DEL POLSO Stretching dei flessori del polso	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: SCHIENA-QUADRICIP. Scorpion drill.Sia Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: TRICIPITE Stretching del tricipite con trazione a braccio flessa dietro la schiena	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: QUADRICIPITE Stretching da supino.Sia per Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"
	Area: DELTOIDE LATER-POS Stretching del deltoide con trazione	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: AREA SPALLE Escargot drill	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1 30"
	Area: DELTOIDE ANTERIORE Stretching del deltoide con trazione dell'asciugamano	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"		Area: DELTOIDE ANTERIORE Trazione con un braccio.Sia Dx-Sx	Serie Ripet. Unità Tempo	1 1+1 20"+20"

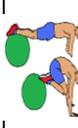
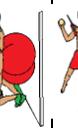
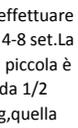
Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE TECNICA NELLA OFF-SEASON - Seduta Indoor Settimanale

1 ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																				
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m						

SVILUPPO DELLA VELOCITA'

1° Allenamento: 2-3 mesi						2° Allenamento: 2-3 mesi						3° Allenamento: 2-3 mesi						Nota		
																				Da effettuare per 4-8 set. La MB piccola è da 1/2 kg, quella grande da 3kg
3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202									

											Nota Modello di riferimento per l'analisi della meccanica del vostro lanciatore
Inizio	Raccolta	Separ.mani	Momentum	Uguale-Opposto	Caricamento Braccio	Posizione di Forza	Accelerazione	Rilascio	Decelerazione	Follow Through	

1° MESE	BULLPEN - 1° Allenamento		BULLPEN - 2° Allenamento		BULLPEN - 3° Allenamento	
	Meccanica & Riscaldamento Braccio		Meccanica & Riscaldamento Braccio		Meccanica & Riscaldamento Braccio	
	1- Parte superiore del corpo: su 1 ginocchio	5-8 L - 9m	1- Parte superiore del corpo: su 1 ginocchio	5-8 L - 9m	1- Parte superiore del corpo: su 1 ginocchio	5-8 L - 9m
	2- Pos.Equilibrio mov.to indietro dei gomiti x2	5-8 L - 13m	2- Pos.Equilibrio mov.to indietro dei gomiti x2	5-8 L - 13m	2- Pos.Equilibrio mov.to indietro dei gomiti x2	5-8 L - 13m
	3- Momentum: da Set spingere avanti fianco ar	5-8 L - 15 m	3- Momentum: da Set spingere avanti fianco ar	5-8 L - 15 m	3- Momentum: da Set spingere avanti fianco ar	5-8 L - 15 m
	4- Follow Through: da Set mov.to completo	5-8 L - 18m	4- Follow Through: da Set mov.to completo	5-8 L - 18m	4- Follow Through: da Set mov.to completo	5-8 L - 18m
Controllo Grezzo		Controllo Grezzo		Controllo Grezzo		
"137-5"	1-Veloce a 2-4 cuciture : Fissa-piano-18m max 25 lanci	"137-5"	1-Veloce a 2-4 cuciture : Fissa-piano-18m max 25 lanci	"137-5"	1-Veloce a 2-4 cuciture : Fissa-piano-18m max 25 lanci	
"136"	2-Cambio: Fissa-piano-18m (dal 7° all.) max 20 lanci	"136"	2-Cambio: Fissa-piano-18m (dal 7° all.) max 20 lanci	"136"	2-Cambio: Fissa-piano-18m (dal 7° all.) max 20 lanci	

4 DEFATICAMENTO: STRETCHING STATICO

Schiena: 1x20"	Schiena: 1+1 x 20"	Glutei-Estensori: 1x20"	Inguine-Adduttori: 1x20"	Polpacci: 1+1 x20"	Bicip. Femorale: 1+1x20"	Quadricipite: 1+1x20"	Addominali: 1x20"	Bicipite: 1+1x20"	Tricipite: 1+1x20"
									

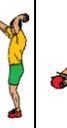
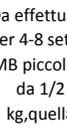
Creata da : Giuseppe Bataloni

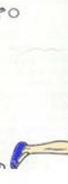
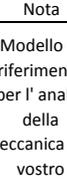
ROUTINE TECNICA NELLA OFF-SEASON - Seduta Indoor Settimanale

1 ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																				
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m	1x15m						

SVILUPPO DELLA VELOCITA'

1° Allenamento: 2-3 mesi						2° Allenamento: 2-3 mesi						3° Allenamento: 2-3 mesi						Nota			
																					Da effettuare per 4-8 set. La MB piccola è da 1/2 kg, quella grande da 3kg
3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202										

																					Nota	
Inizio	Raccolta	Separ. mani	Momentum	Uguale-Opposto	Caricamento Braccio	Posizione di Forza	Accelerazione	Rilascio	Decelerazione	Follow Through	Follow Through	Modello di riferimento per l'analisi della meccanica del vostro lanciatore										

2° MESE	BULLPEN - 1° Allenamento				BULLPEN - 2° Allenamento				BULLPEN - 3° Allenamento			
	Riscaldamento Braccio: Protocollo 1°				Riscaldamento Braccio: Protocollo 1°				Riscaldamento Braccio: Protocollo 1°			
	Posiz. "L"	1-Frontale, gambe ferme, posiz. "L" con il braccio	5-8 L - 9m		Posiz. "L"	1-Frontale, gambe ferme, posiz. "L" con il braccio	5-8 L - 9m		Posiz. "L"	1-Frontale, gambe ferme, posiz. "L" con il braccio	5-8 L - 9m	
	"L + Rotazione"	2-Frontale a "L" con il braccio, rotazione tronco	5-8 L - 12m		"L + Rotazione"	2-Frontale a "L" con il braccio, rotazione tronco	5-8 L - 12m		"L + Rotazione"	2-Frontale a "L" con il braccio, rotazione tronco	5-8 L - 12m	
	Equilibrio	3-Gambe aperte 1 avanti-1 dietro, posiz. frontal	5-8 L - 15 m		Equilibrio	3-Gambe aperte 1 avanti-1 dietro, posiz. frontal	5-8 L - 15 m		Equilibrio	3-Gambe aperte 1 avanti-1 dietro, posiz. frontal	5-8 L - 15 m	
	Ritmo-Tempo	4- Gambe aperte, passo verso gamba posteriore	5-8 L - 18m		Ritmo-Tempo	4- Gambe aperte, passo verso gamba posteriore	5-8 L - 18m		Ritmo-Tempo	4- Gambe aperte, passo verso gamba posteriore	5-8 L - 18m	
Controllo Grezzo				Controllo Grezzo				Controllo Grezzo				
"137-I"	1-Veloce-Cambio: Fissa-piano-18m	max 30 lanci		"137-I"	1-Veloce-Breaking Ball: Fissa-piano-18m	max 25 lanci		"137-I"	1-Veloce-Cambio: Fissa-piano-18m	max 30 lanci		
"135"	2-Breaking Ball: Fissa-piano-18m	max 18 lanci		"136"	2-Cambio: Fissa-piano-18m	max 20 lanci		"135"	2-Breaking Ball: Fissa-piano-18m	max 18 lanci		

4 DEFATICAMENTO: STRETCHING STATICO

Schiena: 1x20"	Schiena: 1+1 x 20"	Glutei-Estensori: 1x20"	Inguine-Adduttori: 1x20"	Polpacci: 1+1 x20"	Bicip. Femorale: 1+1x20"	Quadricipite: 1+1x20"	Addominali: 1x20"	Bicipite: 1+1x20"	Tricipite: 1+1x20"
									

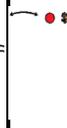
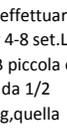
Creata da : Giuseppe Bataloni

ROUTINE TECNICA NELLA OFF-SEASON - Seduta Indoor Settimanale

1 ESERCIZI PER IL RISCALDAMENTO

																			
Corsa 5'-10'	1x10	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x6	1x5+5	1x5+5	1x15m						

SVILUPPO DELLA VELOCITA'

1° Allenamento: 2-3 mesi						2° Allenamento: 2-3 mesi						3° Allenamento: 2-3 mesi						Nota		
																				
3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202	3x10-202									

Da effettuare per 4-8 set. La MB piccola è da 1/2 kg, quella grande da 3kg



Nota
Modello di riferimento per l'analisi della meccanica del vostro lanciatore

3° MESE	BULLPEN - 1° Allenamento				BULLPEN - 2° Allenamento				BULLPEN - 3° Allenamento						
	Riscaldamento Braccio: Protocollo 2°				Riscaldamento Braccio: Protocollo 2°				Riscaldamento Braccio: Protocollo 2°						
	9 m	1- Con Stride effettuato	Tiri: 6Dx-6Sx	9 m	1- Con Stride effettuato	Tiri: 6Dx-6Sx	9 m	1- Con Stride effettuato	Tiri: 6Dx-6Sx	13 m	2- Fissa, gambe unite passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	13 m	2- Fissa, gambe unite passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx
	13 m	2- Fissa, gambe unite passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	13 m	2- Fissa, gambe unite passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	13 m	2- Fissa, gambe unite passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	15 m	3- Un passo indietro con gamba di perno, tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	15 m	3- Un passo indietro con gamba di perno, tiro	Tiri: 6Dx-6Sx
	15 m	3- Un passo indietro con gamba di perno, tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	15 m	3- Un passo indietro con gamba di perno, tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	15 m	3- Un passo indietro con gamba di perno, tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	18 m	4- Da posizione equilibrio, passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx	18 m	4- Da posizione equilibrio, passo e tiro	Tiri: 6Dx-6Sx
Controllo Fine				Controllo Grezzo				Controllo Fine							
sia da Wind-up che da Set position				"137-A" Veloce-Breaking Ball-Cambio: Fissa-piano-18m				dal monte, sia da Wind-up che da Set position							
vedere gli schemi riportati : medio				Pickoff 1B-2B				vedere gli schemi riportati : incrociato							
				32 lanci				43-56 lanci							

4 DEFATICAMENTO: STRETCHING STATICO

Schiena: 1x20"	Schiena: 1+1 x20"	Glutei-Estensori: 1x20"	Inguine-Adduttori: 1x20"	Polpacci: 1+1 x20"	Bicip. Femorale: 1+1x20"	Quadricipite: 1+1x20"	Addominali: 1x20"	Bicipite: 1+1x20"	Tricipite: 1+1x20"
									

Creata da : Giuseppe Bataloni

DRILL DI MECCANICA GENERALE

	Rilascio Vincolato Focus: Peso dietro-Momentum
	Azione Guanto Focus: Petto-Guanto/Torsione-Fianchi
	Equilibrio alto Focus: Equilibrio nella posiz.di raccolta
	Equilibrio basso Focus: Equilibrio nella discesa-Tempo
	Fianchi Focus: Spinta del fianco in avanti
	Rilascio in ginoch. Focus: Posizione del corpo al rilascio
	Towell Drill Focus: Acceler.Deceleraz.Estens. Braccio
	Ritmo-Tempo Focus: Ritmo e tempo nel rilascio
	Rilascio in salita Focus: Migliorare la chiusura del lancio
	Crossover Focus: Creazione del Momentum

Creata da : Giuseppe Bataloni

DRILL DI MECCANICA SPECIFICA

Cambio

	1° Fase Posizione Aperta
	2° Fase Posizione Chiusa
	3° Fase Posizione Equilibrio

Principianti: Protocolli per riscaldamento braccio

Terreno Piano

Pedana



Evoluti: Protocolli per riscaldamento braccio



Breaking Ball

	1° Fase Lunge
	2° Fase Frontale
	3° Fase Posizione di forza
	4° Fase Posizione Stretch

ROUTINE PER IL BULLPEN: Controllo Grezzo

Drill "137"

Il drill **137** è una routine per il controllo "grezzo" dove il lanciatore deve eseguire attraverso degli step condizionati, una serie di lanci che se realizzati gli danno l'accesso allo step successivo
 Per controllo "grezzo" intendo un lancio all'interno dell'area dello strike non importa dove purchè strike

FASE INIZIALE

Ecco come si procede per la **Veloce** - Target almeno 70% nell'ultimo step
 1° step - il primo lancio deve essere strike, se realizzato si passa al:
 2° step - tre lanci di seguito devono essere strike, se realizzati si passa al:
 3° step - **sette lanci** random su 10 tentativi

Ecco come si procede per il **Cambio** - Target almeno il 60% nell'ultimo step
 1° step - il primo lancio deve essere strike, se realizzato si passa al:
 2° step - tre lanci di seguito devono essere strike, se realizzati si passa al:
 3° step - **sei lanci** random su 10 tentativi

Ecco come si procede per la **Breaking Ball** - Target almeno il 50% nell'ultimo step
 1° step - il primo lancio deve essere strike, se realizzato si passa al:
 2° step - tre lanci di seguito devono essere strike, se realizzati si passa al:
 3° step - **cinque lanci** random su 10 tentativi

FASE INTERMEDIA

Con il miglioramento del controllo si possono mescolare nella sequenza 2 lanci alla volta alternandoli. Esempio: Veloce e Cambio

1° step - 1 strike Veloce
 2° step - 3 strike di seguito Cambio-Veloce-Cambio
 3° step - 7 strike random su 10 tentativi: Veloce-Cambio-Veloce.....

FASE AVANZATA

Con un buon controllo acquisito si possono mescolare nella sequenza i lanci conosciuti alternandoli. Esempio: Veloce, Cambio, Breaking ball
 1° step - 1 strike Veloce
 2° step - 3 strike di seguito Cambio-Veloce-Breaking ball
 3° step - 6-7 strike random su 10 tentativi: Veloce-Cambio-Breaking ball.....

Nota: uno step realizzato è acquisito

uno step non realizzato va ripetuto partendo dall'ultimo step acquisito
 le eventuali ripetizioni vanno inquadrate nel carico di lavoro previsto
 e questo verrà stabilito di volta in volta dal Pitching Coach

Creata da : Giuseppe Bataloni

ESEMPI DI ROUTINE PER IL BULLPEN: Controllo Fine

Bull Pen corto : 25 lanci
Alternare Wind-up & Stretch
2 Veloce esterna
2 Veloce interna
2 Veloce esterna
2 Veloce interna
2 Curva per strike
1 Veloce esterna
2 Cambio per strike
2 Veloce alta
3 Curva bassa-esterna
2 Veloce interna a 2 cuciture
3 Cambio alto-interno
2 Veloce bassa centrale

Simulazione sul Battitore

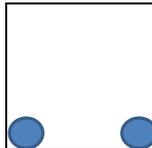
Bull Pen medio: 32 lanci
A. Wind-up
3 Veloce esterna
3 Veloce centrale
3 Veloce interna
5 Cambio centrale basso
1 Veloce esterna
1 Cambio esterno
1 Veloce centrale
1 Cambio centrale basso
1 Veloce interna
1 Cambio interna
B. Stretch
5 Curva o Slider
1 Veloce esterna
1 Curva o Slider esterna
1 Veloce centrale
1 Curva o slider strike
1 Veloce interna
1 Curva o slider interna
1 Veloce centrale

Simulazione sul Battitore

Bull Pen lungo: 52 lanci	
A. Wind-up	B. Stretch
3 Veloce esterna	2 Veloce esterna
3 Veloce centrale	2 Veloce centrale
3 Veloce interna	2 Veloce interna
5 Cambio centrale	1 Veloce esterna
1 Veloce esterna	1 Cambio esterno
1 Cambio esterno	1 Veloce centrale
1 Veloce centrale	1 Cambio centrale basso
1 Cambio centrale	1 Veloce interna
1 Veloce interna	1 Cambio interna
1 Cambio interna	1 Veloce esterna
5 Curva o Slider	1 Curva o Slider esterna
1 Veloce esterna	1 Veloce centrale
1 Curva o Slider este	1 Curva o slider strike
1 Veloce centrale	1 Veloce interna
1 Curva o slider strk	1 Curva o slider interna
1 Veloce interna	1 Veloce centrale
1 Curva o slider int	2 PO nei 2 lati del piatto

Simulazione sul Battitore

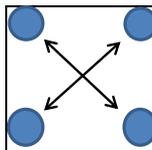
ROUTINE INCROCIATA



1 - Veloce Orizzontale: BI-BE

BI-BE

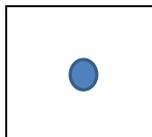
2-3 x posizione = 4-6 lanci



2 - Veloce Diagonale: BE-AI-BI-AE

BE-AI-BI-AE

2-3 x posizione = 8-12 lanci

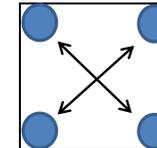


3 - Centrale

- Breaking Pitches x 5

- Cambio x 5

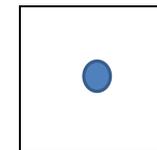
Totali 10 lanci



4 - Veloce/Lenta Diagonale

BE-AI-BI-AE

2-3 x posizione = 8-12 lanci



5 - Centrale

Conteggio 3-2 - deve essere strike

2-3 x ogni lancio = 6-9 lanci

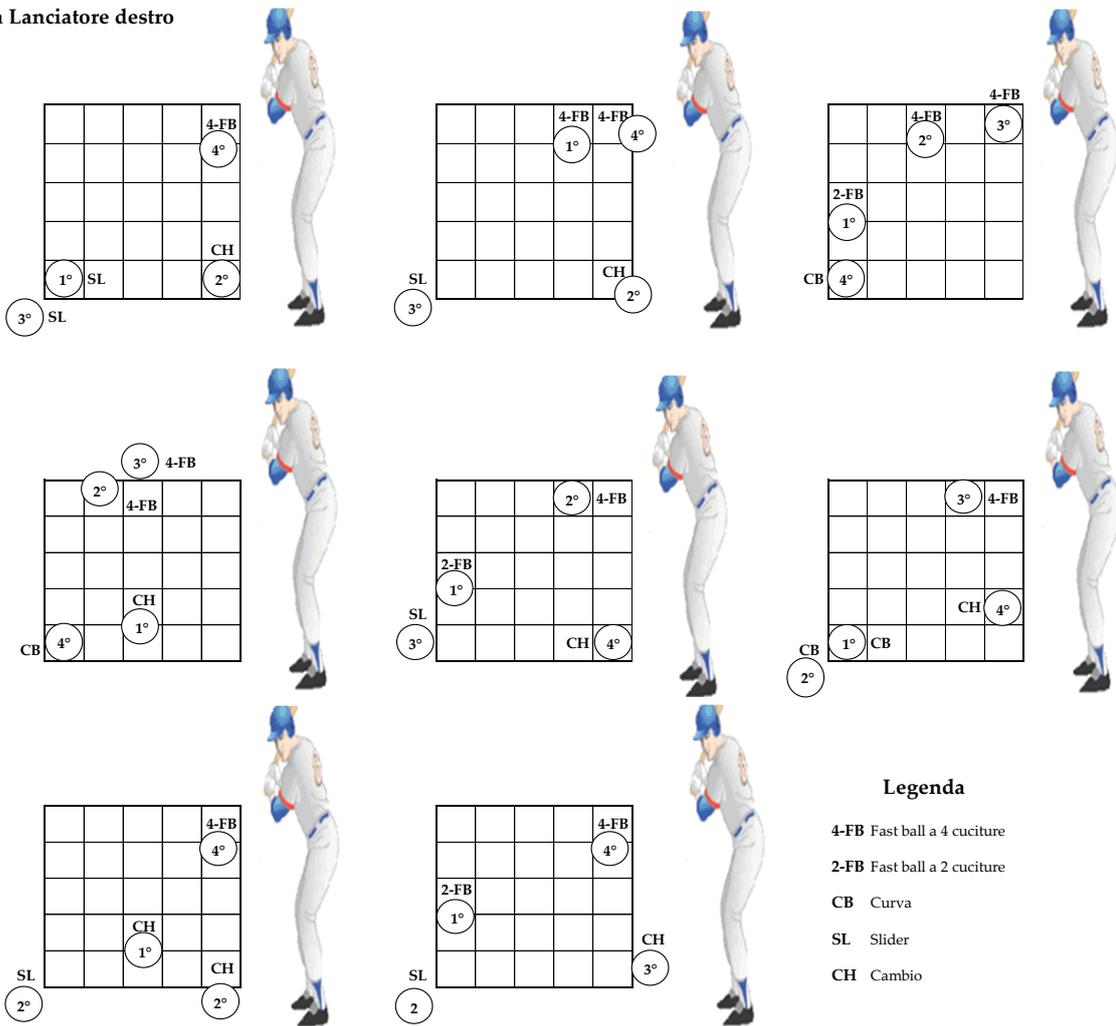


6 - Simulazione sul Battitore

Massimo 7 lanci

STRATEGIA SU BATTITORE DESTRO

Visuale da Lanciatore destro

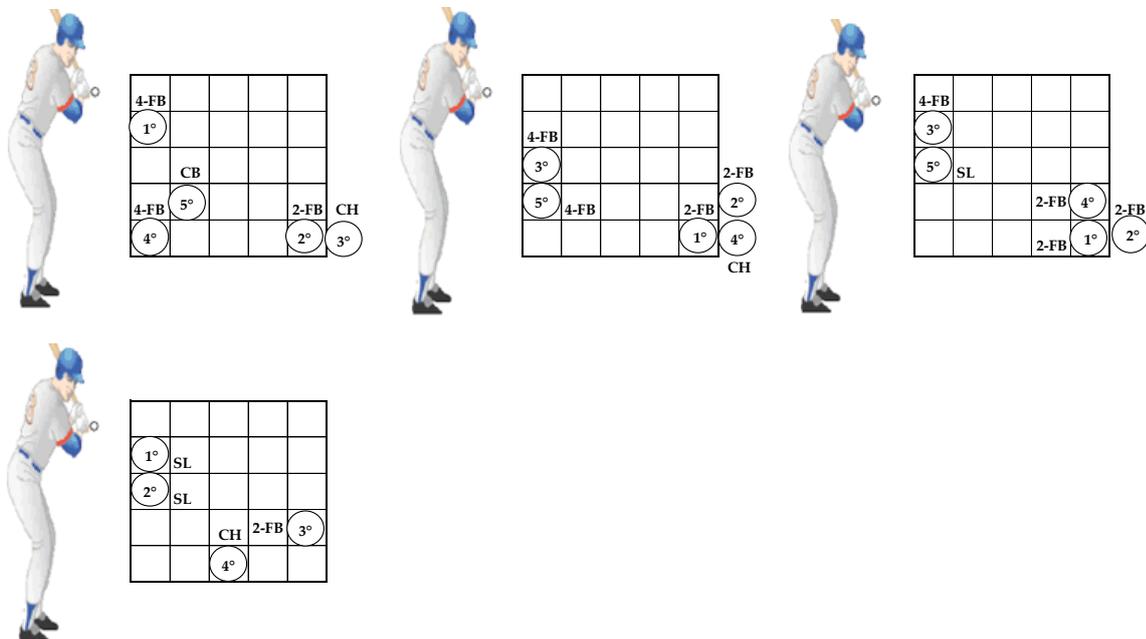


Legenda

- 4-FB Fast ball a 4 cuciture
- 2-FB Fast ball a 2 cuciture
- CB Curva
- SL Slider
- CH Cambio

STRATEGIA SU BATTITORE SINISTRO

Visuale da Lanciatore destro



Creata da : Giuseppe Bataloni