







PROPOSTA DI SESSIONE DA PARTE DI TECNICI GIOVANILI.

Le sessioni sono riportate così come ricevute. Lo scopo della libreria è offrire alla comunità dei tecnici giovanili spunti di lavoro e opportunità di confronto. In ogni caso la definizione del programma individuale per ogni atleta deve essere definita dal tecnico di Società sulla base delle necessità e particolarità individuali.

| | | | |
|--|---|---|---|
| TITOLO SESSIONE | MIGLIORARE LA CORSA CON LO YOGA | | |
| Tecnico | Alessandra Degiugno | | |
| Livello di atleti ai quali è rivolta | base <input checked="" type="checkbox"/> | medio <input checked="" type="checkbox"/> | esperto <input checked="" type="checkbox"/> |
| Gruppo di età atleti | MC/CU ES <input type="checkbox"/> | RA-YA <input checked="" type="checkbox"/> | YB-JU <input checked="" type="checkbox"/> |
| Obiettivo | Miglioramento della postura e della tecnica di respirazione | | |
| Affaticamento previsto | basso <input checked="" type="checkbox"/> | medio <input type="checkbox"/> | elevato <input type="checkbox"/> |
| Numero di ripetizioni settimanali consigliate | 2 | | |

MIGLIORARE LA CORSA CON LO YOGA

| <i>posizione</i> | <i>Descrizione dell'esercizio</i> | <i>ripetizioni</i> |
|--|---|--------------------|
| Prima di iniziare | <p>Indossare un abbigliamento comodo.</p> <p>Scegliere un ambiente tranquillo ed arieggiato dove posizionare un tappetino a terra.</p> <p>La pratica dello yoga richiede silenzio e concentrazione.</p> <p>Prima di iniziare dedicare 2-3 minuti in completa immobilità e silenzio.</p> | |
| POSIZIONE DEL GATTO   | <p>Disporsi in posizione di quadrupedia poggiandosi su mani e ginocchia, apertura pari a quella delle spalle. Le mani poggiano al suolo sotto le spalle, le punta delle dita guardano avanti.</p> | |
| | <p>Fare alcuni respiri profondi inspirando ed espirando con il naso.</p> | |
| | <p>Inspirando, estendere il braccio dx e la gamba sx, la punta del piede punta verso il basso.</p> | 5 volte |
| | <p>Espirando, raccogliere il ginocchio sx ed il gomito dx. Inspirando, riallungare gli arti.</p> | |
| | <p>Al termine della 5° ripetizione, tornare alla posizione di partenza.</p> | |
| | <p>Ripetere con il braccio sx e la gamba dx.</p> | 5 volte |

| | | |
|--|--|-----------------------|
| <p>POSIZIONE DEL GUERRIERO</p>   | <p>Dalla posizione del gatto portare il piede dx fra le mani, e stendere la gamba sx dietro tesa. Il piede dx è ben radicato a terra ed il ginocchio è in linea con la cavaglia sottostante; il tallone sx è staccato da terra.</p> | |
| | <p>Fare alcuni respiri profondi inspirando ed espirando con il naso.</p> <p>Attivare l'addome.</p> | |
| | <p>Inspirando, alzare il busto ed estendere le braccia verso l'alto. I palmi delle mani si guardano, lo sguardo è avanti ed il mento è parallelo al suolo.</p> | |
| | <p>Mantenere la posizione per il tempo di 5 respiri.</p> | 5 respiri |
| | <p>Mantenendo le braccia in alto, ruota il piede sx verso l'esterno di 90°. Espirando, allarga le braccia a livello delle spalle e parallele al pavimento. Le spalle sono morbide, rilassate, lontane dalle orecchie. I palmi delle mani guardano verso il basso e lo sguardo è alla mano dx stesa avanti.</p> | |
| | <p>Mantenere la posizione per il tempo di 5 respiri cercando il massimo allungamento della colonna. Mantenere lo sguardo fisso per aiutare l'equilibrio e la concentrazione.</p> | 5 respiri |
| | <p>Espirando, tornare alla posizione del gatto iniziale e ripetere dall'altro lato portando il piede sx fra le mani e stendendo la gamba dx dietro.</p> | 5 respiri + 5 respiri |
| <p>PLANK LATERALE</p>   | <p>Allungare le gambe dietro e disporsi in posizione di plank a braccia tese. Attivare l'addome.</p> | |
| | <p>Spostare il peso sul lato dx del corpo (il peso grava su mano dx e piede dx). Fare scivolare il piede sx sul dx ed inspirando stendere il braccio verso l'alto. Il corpo è allineato, lo sguardo va alla punta della mano sx.</p> | |
| | <p>Facendo respiri profondi mantenere la posizione per 30".</p> | 30" |
| | <p>Espirando, ritornare alla posizione di plank.</p> | |
| | <p>Ripetere sull'altro lato.</p> | 30" |
| | <p>In posizione di plank laterale dx, braccio sx in alto. Portare la mano sx all'orecchio poi inspirando stenderla avanti ed espirando riportarla all'orecchio e nuovamente in altro. Continuare così per i 30" dell'esercizio.</p> | 5 volte |
| | <p>Up-grade</p> <p>Al termine del plank laterale sx, scendere sugli avambracci, gomiti posizionati sotto le spalle, collo in linea con la colonna vertebrale. Attivare l'addome.</p> | |
| <p>Facendo respiri profondi mantenere la posizione per 2'.</p> | 2' | |

| | | |
|---|--|----------------|
| <p>POSIZIONE DELLA LOCUSTA</p> | <p>Dal plank lasciare cadere l'addome sul tappetino in posizione prona, braccia lungo il corpo, palmi verso il basso e fronte poggiata al suolo.</p> | |
|  | <p>Inspirando, sollevare il capo, sguardo avanti, espirando sollevare il petto e le braccia. Poi staccare le gambe da terra. Il peso rimane in equilibrio su addome e bacino; spingere l'osso sacro verso il pavimento.</p> | <p>5 volte</p> |
|  | <p>Mantenere posizione 1' facendo respiri profondi.</p> | <p>1'</p> |
| | <p>Espirando ritornare a terra e ripetere.</p> | <p>3 volte</p> |
| <p>Up-grade</p> | <p>Dalla posizione prona, chiudere le mani a pugno e sistemarlo sotto le cosce a livello dell'inguine. Tenendo mento e spalle ben radicati a terra, sollevare le gambe; il peso del corpo è sostenuto da braccia e torace. Sollevare le gambe il più possibile mantenendole ben diritte.</p> | |
| <p>POSIZIONE DELLA BARCA</p> | <p>Sedersi con le ginocchia al petto, i piedi poggiati al suolo e le mani a fianco del bacino.</p> | |
|  | <p>Inspirando, staccare i piedi da terra e, mantenendo le ginocchia vicino al busto, portare le gambe parallele al pavimento, punta dei piedi distesi in avanti. La colonna va tenuta ben dritta.</p> | |
|  | <p>Inspirando, attivare gli addominali, inclinare il busto all'indietro e stendere le braccia in avanti in linea con le spalle ed i palmi rivolti verso l'alto.</p> | |
| | <p>Espirando, stendere le gambe a 45° da terra, con le braccia parallele al pavimento.</p> | |
| | <p>Mantenere la posizione 1' facendo respiri profondi.</p> | <p>1'</p> |
| | <p>Espirando riportare i piedi a terra e ripetere.</p> | <p>3 volte</p> |
| <p>Come terminare</p> | <p>Distendersi sul tappetino, braccia lungo i fianchi distanziate dal busto, palmi verso l'alto. Gambe leggermente divaricate. Chiudere gli occhi e fare respiri profondi per 2-3 minuti.</p> | |