

Home training - Week 3

Day 3 - Tutte ALZATRICI

Cosa ti serve per questo allenamento

Usiamo ciò che c'è e fantasia

- Elastico
- Palla
- Carta Igienica
- Corda
- 2 Bottiglie
- Scotch carta o colorato



Le caratteristiche di una ALZATRICE

Pensando ad una alzatrice la prima caratteristica che ci viene in mente sono senza dubbio le mani; che sono, importanti, ma non per questo determinanti per la prestazione. La frase che più spesso utilizziamo con una alzatrice è: **PRIMA i PIEDI e POI le MANI.**

La **RAPIDITA'** è la prima caratteristica fisica di una alzatrice; seguita poi una grande stabilità di zona **ADDOMINALE** e **SPALLE.**

Grande capacità di **EQUILIBRIO** e **ORIENTAMENTO SPAZIO TEMPORALE,** caratterizzano le abilità di una alzatrice.

Ogni ruolo ha il suo riscaldamento

Specificità vuol dire qualità.



Il centro del corpo.

3 esercitazioni di stabilizzazione della zona CORE



CRUNCH
con PALLA

4 Serie 60"



+

Recupero 60"

PLANK
Lato con PALLA

4 Serie 40"



+

Recupero 60"

PLANK
Basso con PALLA

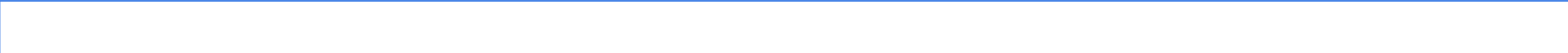
4 Serie 40"



Recupero attivo 60"
Verso rete (MURO) e arresto mono DX
+6 scivolamento indietro

Recupero attivo 40"
Verso fuori (MURO) e arresto mono SX
+6 pancake

Recupero attivo 40"
Affondo indietro e palleggio continuato
+6 cadute laterali



La spalla, la forza di un pallavolista.

3 esercitazioni per rinforzare la spalla



PULLEY
Mono con PALLA
4 Serie 60"

+

Recupero 60"

4 WAYS
con ACQUA
4 Serie da 8

+

Recupero 60"

TOCCO
MONO con PALLA
4 Serie 60"

Recupero attivo 60"

Palleggio continuato da sdraiate
+6 rotolamento frontale

Recupero attivo 60"

Palleggio continuato dietro gambe
+6 caduta laterale con bagher

Recupero attivo 60"

Da su a giù - Sintesi dei precedenti
+6 pancake



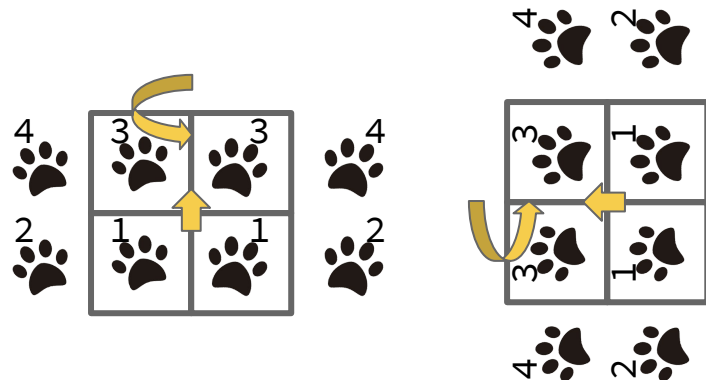
La rapidità di spostamento

Anche nel lavoro fisico bisogna toccare la palla il più possibile.



STRUMENTI PER VELOCIZZARSI

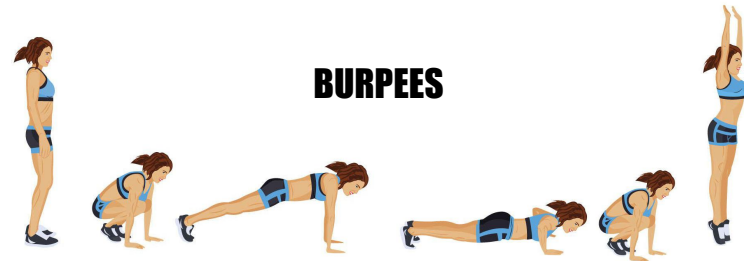
Quadrato & Abilità



Dentro Fuori

Tecnica BOUNCING (Piccoli salti rapidi)

Dentro Fuori appoggi contemporanei, avanzo e salto per ruotare di 90°, una volta ruotato ricomincio e così via



Stimolo Fisico

Burpees + tre appoggi rapidi verso muro e fronte al "Posto 4"

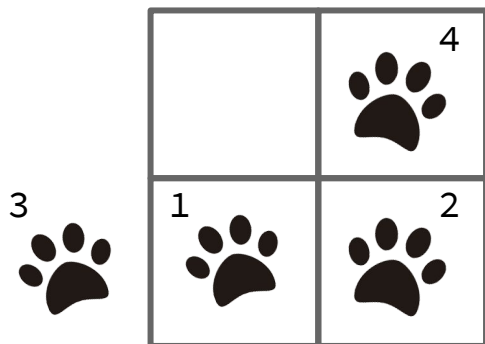
Parte tecnica

Palleggio in equilibrio monopodalico



STRUMENTI PER VELOCIZZARSI

Quadrato & Abilità



DENTRO DENTRO FUORI AVANTI & Palleggio

Costruzione del palleggio alternata

Tecnica STEPPING

Gli appoggi non sono contemporanei

4 SERIE
60:60:60

Nessun
pausa

Stimolo Fisico

Infinito + tre appoggi e
palleggio in salto

Parte tecnica

Palleggio una mano su
appoggio bipodalico

appoggio bipodalico
Palleggio una mano su

Circuito 1 - Rapidità di salto

Abilità e mobilità

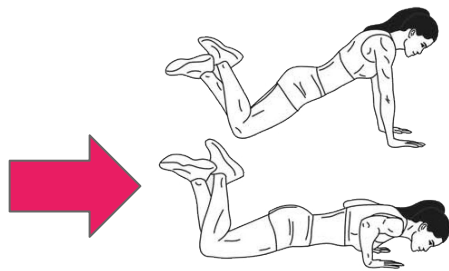
1 - Eseguire il salto muro richiesto senza caricamento

2 - Spinta laterale + muro

3 - Incrocio + muro

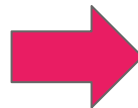
4 - Spinta laterale + muro

↳ - Spinta laterale + muro



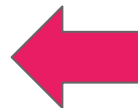
8 PIEGAMENTI

RIPETI 4 VOLTE



40 secondi

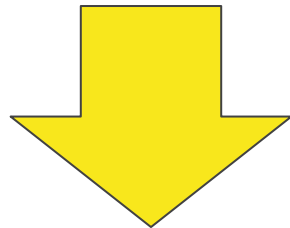
INFINITO FRONTALE
Spostamenti
antero-posteriori



30" SALTO FLOAT
30" PALLEGGI 180°



FAI STRETCHING!!!



le posizioni **vanno raggiunte lentamente** e da quel momento cronometrate
le posizioni si lasciano lentamente, fino al raggiungimento di un posizionamento comodo da quel
momento si recupera



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero

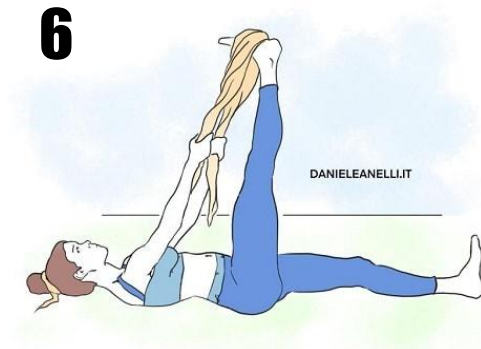


x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero

le posizioni vanno raggiunte lentamente e da quel momento cronometrate
le posizioni si lasciano lentamente, fino al raggiungimento di un posizionamento comodo da quel
momento si recupera



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero



x4
Ripetizioni
20"
Mantenimento
10"
Recupero

STREPITOSE