



#IoMiAllenoACasa - PROGRAMMA DI ALLENAMENTI DA SVOLGERE IN CASA

CATEGORIE: UNDER 14 – UNDER 16 – UNDER 18

Lo Staff Tecnico del Comitato ha predisposto quattro programmi di allenamento, da svolgere in casa e senza bisogno di attrezzature particolari.

Prima di iniziare:

- controlla di avere lo spazio necessario per eseguire tutti i movimenti in sicurezza;
- per gli esercizi con il peso puoi utilizzare una bottiglia d'acqua o una borraccia riempita;
- guarda il video dell'esercizio con attenzione per essere sicuro di eseguire i movimenti correttamente

GIORNO 1 – Lower Body (parte inferiore del corpo)

LAVORO LOWER BODY - GIORNO 1

1. AFFONDI APPOGGI FERMI	10+10
2. AFFONDI INDIETRO MONOPODALICI	10+10
3. GLUTEI DA GINOCCHIO + LANCIO TOUCHE	10
4. MEDIO GLUTEO DA DECUBITO LATERALE	10+10
5. PONTE MONOPODALICO + APERTURA	10+10
6. REVERSE NORDIC HAMSTRING	10
7. REVERSE NORDIC HAMSTRING PALLA ALTA	10
8. SQUAT	20
9. STACCHI MONO CON PALLA	10+10
10. STACCO MONOPODALICO	10+10

SERIE: U14 X2 - U16 X3 - U18 X4

RECUPERO TRA ESERCIZI E TRA LE SERIE IL TEMPO NECESSARIO AD ESEGUIRE TUTTO CON TECNICA PERFETTA



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA
#distantimauniti

[Clicca qui per vedere il video del programma del giorno 1](#)



GIORNO 2 – Upper Body (parte superiore del corpo)

LAVORO UPPER BODY - GIORNO 2

1. MOBILITA' SPALLE PALLA	30"
2. CIRCONDUZIONI IN W PRONO	15
3. DELFINO 360	10
4. EXTRAROTAZIONI DA DECUBITO LATERALE	15+15
5. I.W.T. DA GINOCCHIO	15
6. I.W.T. PRONO	10
7. PIEGAMENTI NO HANDS PETTO SU PALLONE	10
8. PIEGAMENTI PETTO PALLA	15
9. PIEGAMENTO + QUADRUPEDIA	15
10. ALZATE LATERALI	15
11. SPINTE IN ALTO	15

SERIE: U14 X2 - U16 X3 - U18 X4

RECUPERO TRA ESERCIZI E TRA LE SERIE IL TEMPO NECESSARIO AD ESEGUIRE TUTTO CON TECNICA PERFETTA



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

#distantimauniti

[Clicca qui per vedere il video del programma del giorno 2](#)

GIORNO 3 – Lavoro isometrico

LAVORO ISOMETRICO - GIORNO 3

1. MOBILITA' RACHIDE	60"
2. ISOMETRIA LATERALE INSTABILE	30"+30"
3. ISOMETRIA MANI ALTERNATE AL PETTO	60"
4. ISO PRONA MANO STACCATA CON PESO	30"+30"
5. ISO PRONA STACCO MANO E PIEDE OPPOSTI	60"
6. ISOMETRIA QUADRUPEDIA + SPINTA BRACCIO	60"

SERIE: U14 X4 - U16 X5 - U18 X6

RECUPERO TRA ESERCIZI E TRA LE SERIE IL TEMPO NECESSARIO AD ESEGUIRE TUTTO CON TECNICA PERFETTA



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA

#distantimauniti

[Clicca qui per vedere il video del programma del giorno 3](#)

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

COMITATO REGIONALE FRIULI-VENEZIA GIULIA

Stadio Friuli - Curva Sud
Piazzale Repubblica Argentina, 3
33100 Udine

friuliveneziagiulia.federugby.it

T +39 345 8995808

segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it



GIORNO 4 – Superset

LAVORO SUPERSET - GIORNO 4

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. PIEGAMENTI MASSIMALI | 60" |
| 2. SQUAT MASSIMALI | 60" |
| 3. I.W.T. PRONO MASSIMALI | 60" |
| 4. AFFONDI APPOGGI FERMI MASSIMALI | 30"+30" |

NO RECUPERO TRA ESERCIZI - RECUPERO 60" TRA LE SERIE

SERIE: U14 X3 - U16 X4 - U18 X5



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY
COMITATO REGIONALE FRIULI VENEZIA GIULIA
#distantimauniti

[Clicca qui per vedere il video del programma del giorno 4](#)

FEDERAZIONE
ITALIANA
RUGBY

COMITATO REGIONALE FRIULI-VENEZIA GIULIA

Stadio Friuli - Curva Sud
Piazzale Repubblica Argentina, 3
33100 Udine

friuliveneziagiulia.federugby.it

T +39 345 8995808

segreteria@friuliveneziagiulia.federugby.it