

2 Remblar

Variablas da grevizza

Repetiziuns	35 – 40
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	6 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv. Guardar en direcziun da la paraid.

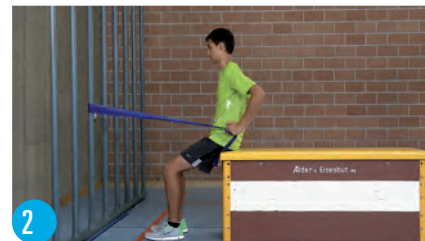
Fixar il bindel elastic sin l'atezza dals cunduns. Ils cunduns èn levamain inclinads.

Andament dal moviment



Trair enavos il bindel elastic dasper il bist cun cunduns inclinads. Trair enavos il bindel fin ch'ìls mauns èn sin l'atezza dal bist.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu enavant. Il bindel elastic duai adina esser stendi.

3 Ergometer dal velo

Variablas da grevezza

Intensidad	plaunsieu fin tempo moderà
Durada	10 fin 20 minutas
Pausa	nagina
Unitads da trenament	pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun

en General



Ir cun in tempo moderà fin spert cun velo 10 fin 20 minutas. Tranter 75 fin 100 watts.

4 Ir a spass

Variablas da grevezza

Intensidad

plaunsieu fin tempo moderà

Durada

10 fin 20 minutas

Pausa

nagina

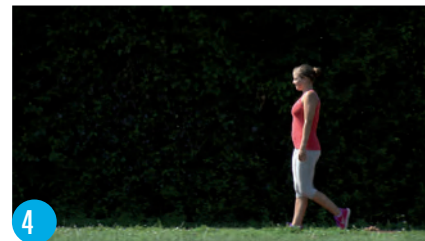
Unitads da trenament

pussaivel 3 – 4 giadas per emna

Exercizi da cundiziun



en General



Ir cun in tempo moderà fin spert a spass 10 fin 20 minutas.

11 Muscels dal venter laterals

Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment cuntinuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Giaschair en dies. Las chommas èn sidretg. Stender sin ina vart la bratscha.

Andament dal moviment



Stender la bratscha da la vart sper ina chomma ora. Il bist va cun la bratscha.

Posiziun finala



Manar la bratscha plaunsieu per lung da la chomma giu. Puspè sbassar plaunsieu il bist vers il palantschieu. Mai tutgar dal tut il palantschieu. Far moviments cuntinuads. Suentar midar vart.

12 Cobra

Criteria quantitativa

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Exercizi da forza

Posiziun iniciala



Star en venter. Stender da la vart ora la bratscha.

Andament dal moviment



Auzar activamain il pèz ed il chau dal palantschieu. Stuschar vi e nà ina balla da tennis davant il pèz.

ATTENZIUN: en cas da dies fop en la spina dorsala da las ancas auzar mo levamain il bist ed il chau e tegnair, guardar sin la matratscha. Lavurar cun bratscha stendida sur il chau.

Posiziun finala



Puspè sbassar il bist. Il chau resta adina activamain en l'aria. Far moviments continuads.

13 Rauna

Exercizi da forza

Criteria quantitativs

Repetiziuns	8 – 15
Ritmus dal moviment	moviment continuà
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	4 minutas
Unitads da trenament	pussaivel 2 – 3 giadas per emna

Posiziun iniziala



Giaschair en dies. Stender davent dal corp la bratscha e las chommas. Il chau posa.

Andament dal moviment



Manar la bratscha da la posiziun stendida cun ils cunduns ordavant vers la mesadad dal corp. Trair las chommas da la posiziun stendida cun ils chaltgogns ordavant vers il tgil. Prender cun il chau cun il moviment da la bratscha.

Attenziun: en cas da dies fop divider l'exercizi en duas parts:

1. pass: metter ils mauns sut il tgil, trair enavos las chommas sco declerà sura e puspè stender ellas.
2. pass: metter sidretg las chommas, manar la bratscha sco declerà sura vers la mesadad dal corp e puspè stender ella. Auzar il bist cun il moviment da la bratscha.

Posiziun finala



Far moviments continuads.

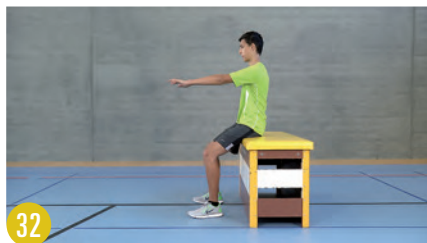
32 Stender il dies sut

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



S'inclinà cun dies gob e bratscha pendenta davant giu. La batschida dastga era sa muventar. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu il dies en ina posiziun guliva.

33 Stender cun rotaziun

Criteria quantitativs

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Posiziun iniciala



33

Giaschair en dies. Metter la bratscha luc dasper il corp. Stender las chommas.

Andament dal moviment



33

Stender il bratsch sanester vers sanester ensi. Stender il bratsch dretg sur il pèz vers sanester ensi. La chomma dretga stat giun plaun. Stender la chomma sanestra inclinada sur la chomma dretga vi. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



33

Plaunsieu rudlar enavos en dies e midar vart.

34 Rotaziun dal corp

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

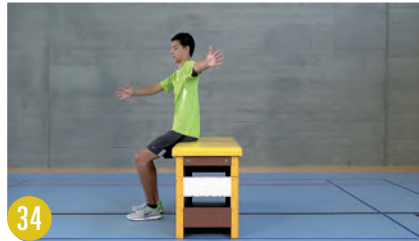
Tensiun

Posiziun iniciala



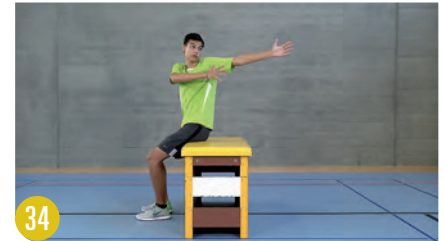
Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Manar tuts dus bratschs sin l'autozza da las spatlas sin la medema vart enavos. Il bist rotescha era. La batschida resta fixada. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè manar enavos plaunsieu la bratscha e midar vart.

36 Dies gob – dies fop

Criteria quantitativa

Repetiziuns	15 Seconds
Ritmus dal moviment	tensiun constanta
Dumber da serias	3
Pausa tranter las serias	1 minuta
Durada totala da l'exercizi	3 minutas
Unitads da trenament	pussaivel mintga di

Tensiun

Posiziun iniciala



Seser sin la chascha svedaisa. Ils pes èn giun plaun. Il dies è guliv.

Andament dal moviment



Plaunsieu rudlar davant giu e far dies gob. Trair il mintun fin a l'oss dal pèz. Rudlar en la batschida. Tegnair la posiziun.

Posiziun finala



Puspè stender plaunsieu il dies da sutensi. Metter levamain il chau en la tatona. Cupitgar vers enavant la batschida. Far levamain dies fop. Tegnair la posiziun.