



Ginnastica 1 Stagioni PER TUTTE LE ETA' PER OGNI PERIODO



In più:
**Tabelle di allenamento
in preparazione di competizioni di corsa
(su pista, su strada, trail e corsa in montagna)**

**Consulenze Sportive
e
Consigli Nutrizionali**

INFORMAZIONI
Siro Pillan
biosport@millegru.it - 328.9380891

L'importanza della preparazione muscolare-articolare anche per i podisti

Generalmente i *runners* considerano la palestra come una monotona costrizione e per questo viene snobbata da molti. Il podista oltre a correre dovrebbe valutare come importante l'attuazione di un piano per il potenziamento muscolare, l'allungamento, la tonificazione, la sensibilità dell'appoggio mediante la ginnastica propriocettiva. Molti pensano inoltre che l'attenzione vada rivolta solo alle gambe quale parte del corpo utilizzata maggiormente durante la corsa, ma avere una buona parete addominale tonica, una muscolatura del busto forte permette di correre meglio e quindi di migliorare le proprie prestazioni, le proprie capacità e soprattutto prevenire infortuni sopprimendo meglio alla fatica dei chilometri percorsi.



Proposte

Due sedute settimanali, martedì 19.30-20.30 e venerdì 19.00-20.00 presso la palestra parrocchiale di Bertesinella, via Ca' Balbi alla destra della chiesa. Il corso viene attuato nel periodo ottobre-maggio suddiviso in due quadrimestri.



PREPARAZIONE, AVVICINAMENTO ed eventuale
ACCOMPAGNAMENTO
A COMPETIZIONI (es. maratona)

introduzione al
NORDIC WALKING



CONSIGLI NUTRIZIONALI

Descrizione sedute

Ginnastica generale e globale, adatta a tutti, ragazzi, adulti e famiglie, con personalizzazioni e periodizzazioni stagionali. Le sedute, condotte dal tecnico Siro Pillan serviranno a preparare la muscolatura alla fatica che dovrà affrontare in varie attività o durante la corsa, ancor di più se si tratta di una donna, la quale rispetto all'uomo ha geneticamente una minor forza muscolare e quindi avrà necessità di potenziare tutta la muscolatura degli arti inferiori, sia della catena anteriore (quadricipite, tibiali) e sia di quella posteriore (bicipite femorale, glutei, medio, piccolo e grande gluteo, tricipite surale "polpaccio" ecc), oltre a potenziare la muscolatura addominale e lombare per un controllo maggiore della postura durante la corsa. La corsa, contrariamente all'opinione comune, è un gesto molto complesso e completo ove ogni parte del corpo ha la sua importante funzione.

Siro Pillan - Curriculum

Da molti anni tecnico FIDAL (primo e poi secondo livello), durante il servizio militare oltre che atleta è stato preparatore atletico del Nucleo Agonistico della Brigata Cadore per sci e corsa in montagna. Biologo e Nutrizionista è anche Istruttore Nazionale Sci Fondo Escursionismo e Istruttore Neve e Valanghe del Club Alpino Italiano.



dott. Siro Pillan

Web Site: <http://siro.millegru.it> - biosport@millegru.it