

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Annex

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula




Annex

LLISTA D'ESTIRAMENTS PER A L'ACABAMENT DE LA SESSIÓ D'ENTRENAMENT

NOTA IMPORTANT:

Els exercicis d'estirament s'han d'efectuar progressivament, sense brusquedat ni rebots.


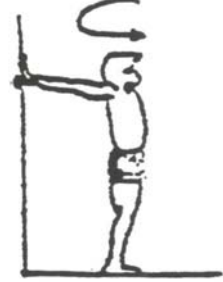


En tots els exercicis és necessari mantenir la posició d'estirament alguns segons, relaxar-se, i repetir-los dues o tres vegades, sempre progressivament.

	<p>1. Quadriceps Portar el taló a l'alçada dels glutis, estirant la punta del peu amb la mà. Mantenir la posició 15 " i fer el mateix amb l'altra cama.</p>
	<p>2. Isquio-sural, Tríceps sural Estirat dorsalment, cames replegades i juntes. Portar lentament el genoll sobre la pitrera, peu en flexió dorsal. Estendre lentament la cama fins la vertical, peu en flexió dorsal. Mantenir la posició 15" i fer el mateix amb l'altra cama, després amb les dues.</p>
	<p>3. Sub-espinals, Tríceps Passar el braç flexionat per darrera del dors. Estirar el colze fins la meitat del dors amb l'altre braç. Nota: Aquest estirament només cal fer-lo amb el braç amb el que es juga.</p>

La sessió d'entrenament

Mètode i exercicis de progressió ràpida – Annex

Autor: Philippe Molodzoff
Entrenador Nacional de França
Traducció: Joan Arnau
Escola Catalana d'Entrenadors
Federació Catalana de Tennis de Taula

	<p>4. Tríceps Passar un braç flexionat darrera del dors. Agafar-se les mans sobre l'esquena, tot passant l'altre braç per sota de l'espatlla. Mantenir la posició 15" i invertir la posició dels braços.</p>
	<p>5. Pectoral i Bíceps Braç estès, mà plana contra la paret. Girar lentament el cos sense canviar la posició de la mà. Nota: El braç està en posició horitzontal. Només cal fer-ho amb el braç amb el que es juga.</p>
	<p>6. Columna dorso-lumbar Assegut sobre els talons, mans planes sobre el terra. Lliscar les mans lentament cap endavant, el més lluny possible. Mantenir la posició 15".</p>
	<p>7. Relaxació Estirat sobre el dors, braç al llarg del cos. Aixecar les cames (banc, cadira, tauló). Tancar els ulls. Relaxar tots els múscles del cos. Aixecar-se progressivament, sense pressa.</p>