

# Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

**Attrezzatura necessaria:** 1 kettlebell (10-12 Kg per i maschi e 6-8 Km per le femmine).



**Prima di iniziare il programma, chiedere consulto a personale medico od esperto in attività motoria per verificare l'assenza di controindicazioni.**

## Step N°1

- **Stacco da terra con kettlebell:** come nel [programma precedente](#); 3 serie da 30-35 ripetizioni, 1 sola volta a settimana.
- **Ardha Navasana (posizione della mezza barca):** come nel [programma precedente](#): 4-5 serie da 35-40" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma precedente](#): 20 ripetizioni settimanali.
- **Rotazioni di plank:** mantenere le 4 posizioni del plank (indicate sotto) una dietro l'altra senza recupero per 15-20". Ogni serie durerà 60" (se si effettuano posizioni da 15") o 1'20" (se si effettuano posizioni da 20").
  - 1) Pancia in alto (Figura 1)
  - 2) Laterale (Figura 2)
  - 3) Pancia in basso (Figura 3)
  - 4) Laterale (come la Figura 2, ma in appoggio sul braccio sinistro)



Figura 1

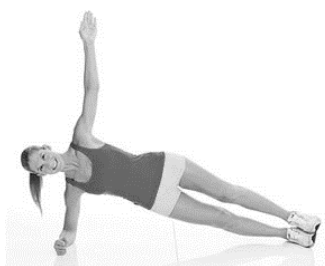


Figura 2

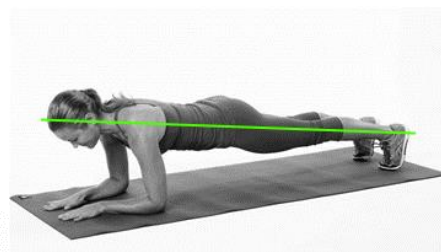


Figura 3

**Esecuzione corretta:** mantenimento dell'allineamento dei segmenti corporei (vedi linea verde); tutorial della posizione di base (Figura 3) a [questo link](#) (controllarsi allo specchio le prime volte).

**Carico di lavoro:** 3 serie a settimana; incrementare di 2-4" per posizione a settimana.

**Frequenza settimanale:** le volte necessarie per completare le 3 serie (è possibile distribuirle in più giorni).

**Obiettivo:** arrivare a 3 serie da 40-45" per posizione

- **Hip Thrust bipodalico modificato:** in 15" si allontanano i piedi dai glutei ("a piccoli passi") e in 15" si riavvicinano; 1 serie dura 60". Vedi [tutorial](#). Mantenere segmenti allineati; è possibile abbassare leggermente i glutei (l'importante è non inarcare la schiena). Piedi paralleli tra di loro e non inclinati lateralmente.

*Carico di lavoro:* 3 serie intervallate da 20-30" di recupero;

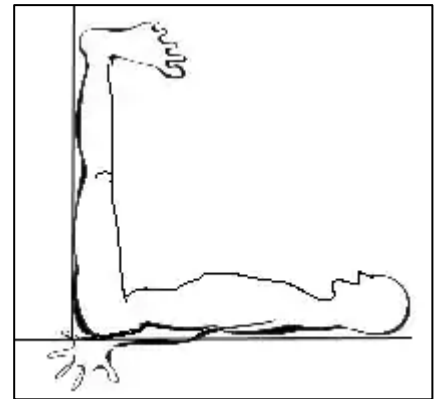
*Frequenza settimanale:* 1 volta a settimana.



- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo):** non è necessario stare con i glutei attaccati al muro (dipende dalla mobilità articolare). L'importante è non sentire fastidio o dolore nei primissimi momenti dell'allungamento (in tal caso, allontanare i glutei dal muro). Guarda il [tutorial ed il video](#).

*Carico di lavoro:* 2-5'.

*Frequenza settimanale:* a piacere, meglio se non prima dell'allenamento di corsa.



## Consigli essenziali

- In tutti gli allenamenti di corsa inserisci il protocollo di [allungamento funzionale](#); in questo modo coniugherai forza e mobilità.
- La scheda comincia ad essere impegnativa, quindi **programma con attenzione** i momenti della settimana (possono essere anche 3 o 4) in cui inserire questi esercizi.
- **Non eseguire gli esercizi** prima dell'allenamento o nelle 24 ore che precedono un allenamento impegnativo o una gara.
- Aumenta i carichi di lavoro con estrema gradualità (**farai molta meno fatica**), focalizzandoti sulla corretta esecuzione dell'esercizio. Passa allo Step N° 2 solo quando avrai raggiunto tutti gli obiettivi del primo.
- Alcuni esercizi (ad esempio i primi 3) possono essere fatti **alternativamente nella stessa seduta**.
- Nel caso in cui tu senta dolori o particolari fastidi (non associati ad una normale fatica da sforzo) durante e dopo l'esecuzione, rivolgiti e fallo presente a chi hai consultato per avere l'OK a praticare questi esercizi.

## Step N°2

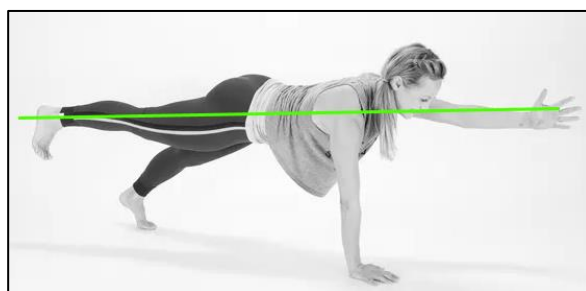
- **Stacco da terra con kettlebell:** come nello step precedente; 3 serie da 50-60 ripetizioni, 1 sola volta a settimana.
- **Ardha Navasana (posizione della mezza barca):** come nello step precedente: 4-5 serie da 35-40" a settimana.

- **Piegamenti sulle braccia:** come nello step precedente 20 ripetizioni settimanali.

- **Hip Thrust monopodalico modificato:** in 14" si allontana facendolo scivolare il piede in appoggio e in 1" si riavvicina con l'aiuto dell'altra gamba; 1 serie dura 45". Vedi [tutorial](#). Mantenere segmenti allineati; è possibile abbassare leggermente i glutei (l'importante è non inarcare la schiena). Non inclinare i piedi lateralmente.  
*Carico di lavoro:* 4 serie, per gamba, intervallate da 20-30" di recupero;  
*Frequenza settimanale:* le volte necessarie per completare le 3-4 serie per gamba.  
*Obiettivo:* una volta acquisita confidenza con l'esercizio, effettuare 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.



- **Plank incrociato:** (è possibile appoggiare il gomito anziché la mano) mantenere allineati i segmenti corporei evitando di inarcare la schiena; respirare con naturalezza e spingere bene con la spalla "verso terra".  
*Carico di lavoro:* 10" incrociando "gamba dx/braccio sx" e 10" l'opposto; in tutto 40" per serie, senza appoggiare il bacino a terra. Incrementare la varie fasi di appoggio di 1-2" a settimana.  
*Frequenza settimanale:* le volte necessarie per completare 2-3 serie (è possibile distribuirle in più giorni).  
*Obiettivo:* arrivare a 2 serie da 60" a settimana.



- **Plank per catene crociate:** (è possibile tenere la gamba sospesa piegata) mantenere allineati i segmenti corporei; respirare con naturalezza e guardare il braccio in alto.  
*Carico di lavoro:* 2 serie di 30" per ogni posizione (in appoggio con destro e sinistro) a settimana. Incrementare la lunghezza delle serie di 1-2" a settimana.  
*Obiettivo:* arrivare a 2 serie da 40" a settimana.



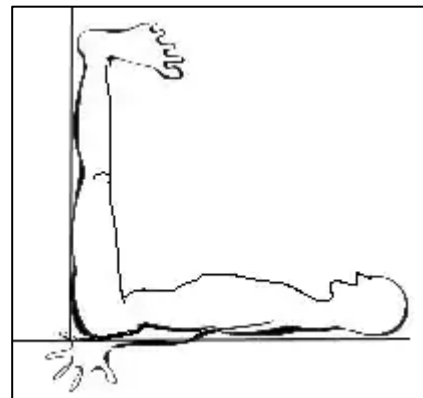
- **Plank per catene laterali:** (cioè che lavorano sui muscoli delle catene che attraversano la parte laterale del corpo) mantenere allineata la gamba in appoggio con il tronco; respirare con naturalezza.  
*Carico di lavoro:* 2 serie di 30" per ogni posizione (in appoggio con destro e sinistro) a settimana. Incrementare la lunghezza delle serie di 1-2" a settimana.  
*Obiettivo:* arrivare a 2 serie da 40" a settimana.



- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo):** non è necessario stare con i glutei attaccati al muro (dipende dalla mobilità articolare). L'importante è non sentire fastidio o dolore nei primissimi momenti dell'allungamento (in tal caso, allontanare i glutei dal muro). Guarda il [tutorial ed il video](#).

*Carico di lavoro:* 2-5'.

*Frequenza settimanale:* a piacere, meglio se non prima dell'allenamento di corsa.



## Consigli essenziali

Vedi sopra