

Scheda Programma 1

Attrezzatura necessaria:

- Un kettlebell da 12-14 Kg (8-10 Kg per le donne): è possibile trovarlo su [amazon](#), da [Decathlon](#) o [Xenius USA](#).
- **Corda da saltare**: fondamentale che sia di lunghezza regolabile ed in cuoio; ne trovi diverse su [amazon](#).



Prima di iniziare il programma, chiedere il consenso al proprio preparatore (o fisioterapista o medico societario), per essere certi di non avere controindicazioni all'esecuzione di tutti gli esercizi.



N.B.: dove non specificato, gli esercizi possono essere fatti scalzi o con le scarpe.

Esercizi

- **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"). Tra una serie e l'altra, 1'30"-2' di recupero.
- 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

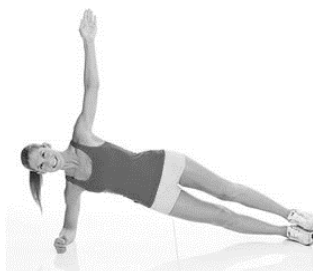


Figura 2

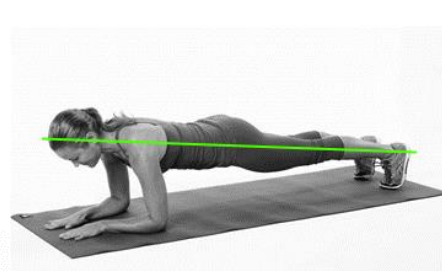


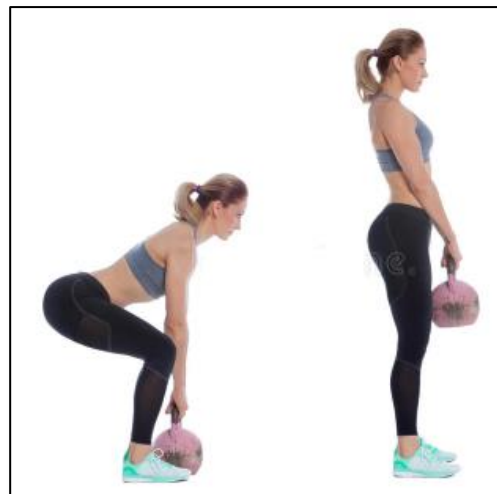
Figura 3

Aumento del carico di lavoro: incrementare di 1-2" a posizione seduta dopo seduta.

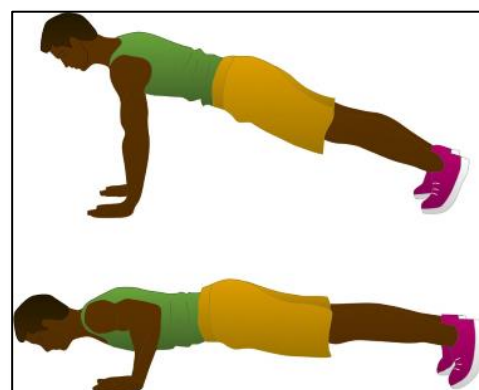
Esecuzione corretta: mantenimento dell'allineamento dei segmenti corporei (vedi linea verde); tutorial della posizione di base (Figura 3) a [questo link](#) (controllarsi allo specchio le prime volte).

Obiettivo: arrivare a 2-3 serie da 35-40" per posizione

- **Stacco da terra con kettlebell:** movimento controllato (vedi [tutorial](#) e [trucco per effettuarlo correttamente](#)) con particolare attenzione al mantenimento delle curve fisiologiche (in particolar modo quella lombare), focalizzando il carico su glutei e posteriori delle cosce (riguardare più volte i video esplicativi!). Eseguire l'esercizio scalzi.
Carico di lavoro: 2 serie da 15-20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni a seduta. Recupero 1'-1'30" circa.
Obiettivo: arrivare a 2 serie da 30 ripetizioni a seduta.
Importante: salire in circa 1" e scendere in 2-3". Se in condizioni di affaticamento non si riesce a mantenere la fisiologica curvatura del rachide, diluire le ripetizioni in più serie.



- **Piegamenti sulle braccia:** esecuzione corretta mantenendo il corpo in asse e con le mani all'altezza del petto. Tutorial alla prima parte di questo [video](#), con relative semplificazioni per chi non è abituato.
Carico di lavoro: 20 ripetizioni, suddivise anche in più serie
Obiettivo: arrivare a 1 serie continua da 20 ripetizioni a settimana.



- **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. Eseguire l'esercizio scalzi.
Carico di lavoro: 3 serie intervallate da 20-30" di recupero;



- **Squat con kettlebell:** movimento controllato (vedi [tutorial](#)). Salire in circa 1" e scendere in 2-3". Eseguire l'esercizio scalzi.

Carico di lavoro: 2 serie da 15-20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni a seduta. Recupero 1'-1'30" circa.

Obiettivo: arrivare a 2 serie da 25-35 ripetizioni a seduta.

Importante: mantenere normale curvatura fisiologica del rachide, sguardo avanti e parallelismo tra gamba (polpacci) e busto. Glutei e ginocchia equidistanti dall'asse del baricentro. Larghezza delle gambe pari a quella delle spalle e piedi leggermente extraruotati. Verificare di fronte ad uno specchio eventuali asimmetrie.

Si scende fino a quando si riesce a controllare correttamente il movimento tenendo i talloni a terra.

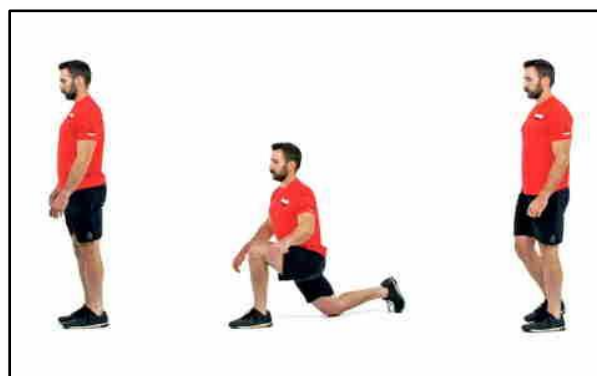


- **Affondo frontale (walking lunge):** eseguire l'esercizio in continuo avanzamento (guarda attentamente il [video tutorial](#)); indossare le scarpe.

Carico di lavoro: 2 serie da 10-14 ripetizioni per gamba (alternare un passo con destro e uno con sinistro); incrementare di 1-2 ripetizioni a seduta. Recupero 1'-1'30" circa.

Obiettivo: arrivare a 2 serie da 20-25 ripetizioni (per gamba) a seduta.

Importante: movimenti simmetrici (no differenza tra lunghezza e piegamento tra gamba destra e sinistra), busto eretto, passo più lungo possibile compatibilmente con simmetria e mobilità articolare. Il ginocchio dietro dovrebbe sfiorare terra, mentre quello avanti non deve andare oltre la punta del piede.



- **Affondo laterale:** eseguire il movimento in maniera fluida (non rallentata) e con il passare del tempo in modo elastico ([tutorial](#)).

Carico di lavoro: 2 serie da 8 ripetizioni per gamba (alternare un affondo a destra ed uno a sinistra); incrementare di 2-3 ripetizioni a seduta. Recupero 1'-1'30" circa.

Obiettivo: arrivare a 2 serie da 20-25 ripetizioni (per gamba) a seduta.

Importante: movimenti simmetrici, busto parallelo ai polpacci (come nello squat), piedi leggermente extraruotati e pianta sempre a contatto con il terreno. Cercare di arrivare con coscia parallela al suolo (come sedersi su uno sgabello). Mantenere normale curvatura fisiologica del rachide.



- **Salto della corda:** vedi [tutorial](#) per apprendere la tecnica di base e quella a [piedi alternati](#). Le sedute elencate nel protocollo sotto possono essere inserite liberamente (le volte indicate) anche dopo le sedute di corsa, e non necessariamente all'interno di quelle di potenziamento. Il salto della corda va effettuato con le scarpe.

Settimana 1	Familiarizzazione ed apprendimento salto della corda	120-180 salti a piedi pari	2-3 volte a settimana
Settimane 2-3	30" salti + 30" recupero per 5'	cadenza 100-120 salti al minuto a piedi pari	2 volte a settimana
Settimane 4-5	30" salti + 30" recupero per 5'	cadenza 100-120 salti al minuto a piedi pari	3 volte a settimana
Settimane 6-7	30" salti + 30" recupero per 5'	cadenza 120-140 salti al minuto a piedi alternati	3 volte a settimana
Settimane 8-9	30" salti + 30" recupero per 5'	cadenza 120-140 salti al minuto a piedi alternati	4 volte a settimana
10° Settimana ed oltre	40" salti + 20" recupero per 5'	cadenza 120-140 salti al minuto a piedi alternati	4 volte 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.

