

Scheda Programma 2



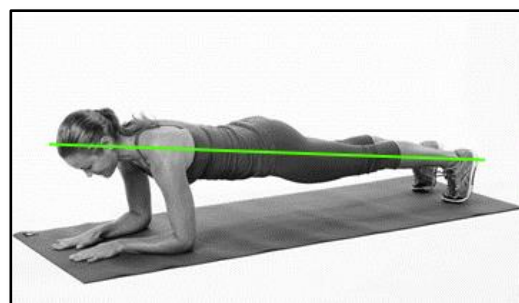
Prima di iniziare il programma, chiedere il consenso al proprio preparatore (o fisioterapista o medico societario), per essere certi di non avere controindicazioni all'esecuzione di tutti gli esercizi.



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

Esercizi

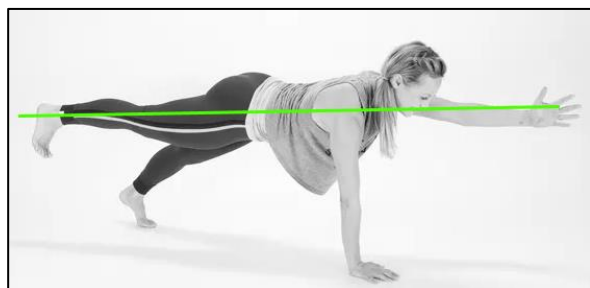
- **Plank classico:** 1 serie da 40". Stesse raccomandazioni del **programma 1**.
Aumento del carico di lavoro: incrementare di 1-2" a seduta.
Obiettivo: arrivare a 1 serie di 50-60".
- **Plank per catene mediali:** (è possibile tenere la gamba sospesa piegata) mantenere allineati i segmenti corporei; respirare con naturalezza e guardare il braccio in alto.
Carico di lavoro: 2 serie di 25-30" per ogni posizione (in appoggio con mano destra e sinistra) a seduta. Incrementare la lunghezza delle serie di 1" a seduta.
Obiettivo: arrivare a 2 serie da 35" a seduta.



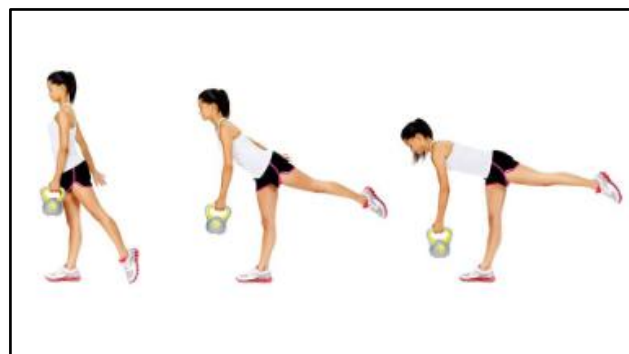
- **Plank per catene laterali:** mantenere allineata la gamba in appoggio con il tronco; respirare con naturalezza.
Carico di lavoro: 2 serie di 25-30" per ogni posizione (in appoggio con gomito destro e sinistro) a seduta.
Incrementare la lunghezza delle serie di 1" a seduta.
Obiettivo: arrivare a 2 serie da 35" a seduta.



- **Plank per catene crociate anteriori:** (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. 1-2 serie da 40" con 1' di recupero.
Obiettivo: arrivare a 1-2 serie da 40-60" a settimana.



- **Stacco monopodalico a gambe tese con kettlebell:** impugnare il kettlebell con la mano corrispondente alla gamba sollevata; vedi [tutorial](#). Movimento controllato cercando di rimanere in equilibrio. Eseguirlo scalzi.
Carico di lavoro: 2 serie da 10 ripetizioni per gamba; incrementare di 1 ripetizione a seduta. Recupero 1' circa.
Obiettivo: arrivare a 2 serie da 15-20 ripetizioni a seduta.



Importante: mantenere il più possibile le gambe dritte. Movimenti simmetrici; se si percepiscono differenze, rallentare l'esecuzione del lato (dx o sx) che si percepisce come meno stabile o meno flessibile.

- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma 1](#): 20 ripetizioni a seduta.

- **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 corporei allineati; non inclinare i piedi lateralmente; effettuarlo scalzi su superficie scivolosa (o con l'aiuto di materiale sintetico sotto il tallone).
Carico di lavoro: 2-3 serie, per gamba, intervallate da 20-30" di recupero;



Obiettivo: una volta acquisita confidenza con l'esercizio, effettuare 2 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) nella stessa seduta.

- **Affondo frontale con kettlebell:** il movimento non deve essere fatto in avanzamento, ma tornando nella posizione di partenza (guarda attentamente il [video tutorial](#)); indossare le scarpe.

Carico di lavoro: 2 serie da 8-10 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 15-20 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 (è inevitabile che sia più corto rispetto alla variante senza kettlebell). Il ginocchio dietro dovrebbe sfiorare terra, mentre quello avanti non deve andare oltre la punta del piede.

Variante impugnatura: vedi [tutorial](#). 1 serie con impugnatura con la mano destra ed una con la sinistra. Essendo più impegnativo dal punto di vista dell'equilibrio, ridurre del 10-20% il numero delle ripetizioni.



- **Affondo laterale con kettlebell:** focalizzare sulla correttezza del movimento ([tutorial](#)).
Carico di lavoro: 1 serie da 8 ripetizioni per gamba (alternare un affondo a destra ed uno a sinistra); incrementare di 1-2 ripetizioni a seduta. Indossare le scarpe.

Obiettivo: arrivare a 1 serie da 12-20 ripetizioni (per gamba) a seduta.

Importante: tenere il kettlebell ben vicino al torace e con i gomiti sufficientemente stretti. Valgono le stesse indicazioni del programma precedente: coscia parallela al suolo, curva fisiologica del rachide, movimenti simmetrici, parallelismo busto/polpacci, pianta dei piedi interamente a contatto con il terreno e piedi leggermente extraruotati.



- **Affondo diagonale-dietro:** (senza kettlebell) movimento simile a sopra, ma con piedi perpendicolari nella posizione di arrivo (vedi [tutorial](#)). Indossare le scarpe. Eseguire il movimento in maniera fluida.

Carico di lavoro: 1 serie da 8-12 ripetizioni per gamba (alternare un affondo a destra ed uno a sinistra); incrementare di 1-2 ripetizioni a seduta. Indossare le scarpe.

Obiettivo: arrivare a 1 serie da 16-24 ripetizioni (per gamba) a seduta.



Importante: valgono le stesse indicazioni dell'esercizio di sopra (a parte la posizione dei piedi); mani avanti durante il piegamento e assicurarsi che il ginocchio sia sopra il piede (e non spostato verso l'esterno).

- **Salto della corda:** continuare da dove si è arrivati nel [programma 1](#).

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 <i>piedi alternati</i>	3 volte a settimana
Settimane 8-9	30" salti + 30" recupero per 5'	cadenza 120-140 salti al minuto a <i>piedi alternati</i>	4 volte a settimana
10° Settimana ed oltre	40" salti + 20" recupero per 5'	cadenza 120-140 salti al minuto a <i>piedi alternati</i>	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.

