

Scheda allenamento funzionale del core: avanzati

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 ad una gamba:** come nel [programma intermedi](#); 3 serie da 12 ripetizioni per lato.
- **Plank (posizione classica):** come nel [programma di base](#); 3-4 serie da 50" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma di base](#); 20 ripetizioni settimanali.
- **Hip Thrust monopodalico modificato:** come nel [programma intermedio](#); 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.
- **Plank incrociato:** come nel [programma intermedio](#); 2 serie da 60" a settimana.
- **Plank per catene crociate:** come nel [programma intermedio](#); 2 serie da 35" a settimana.
- **Plank per catene laterali:** come nel [programma intermedio](#); 2 serie da 35" a settimana.
- **Parsvottanasana (posizione dell'intenso stiramento laterale):** leggi e guarda attentamente i movimenti nei [tutorial](#) e [video](#). Le mani possono essere sempre lasciate come nella figura a fianco, in questo modo le spalle saranno extraruotate ed il tronco manterrà un corretto allineamento fisiologico (non "ingobbire" schiena e torace). Allungare la muscolatura assecondando la fase di espirazione (durante il riscaldamento) mantenendo il compromesso tra senso di rilassamento e sforzo. Non è importante arrivare a gradi di mobilità estrema (come nella figura), utilizzare gli stessi parametri di allungamento tra l'emilato destro e sinistro.
Carico di lavoro: 2 serie da 15-30" per lato.
Frequenza settimanale: 3 volte a settimana per 2-3 settimane.



- **Urdhva Hastasana:** sguardo in avanti, posizione corretta del rachide, mantenendo un buon tono addominale per evitare di portare in antiversione con il bacino; non sollevare le spalle. [Descrizione ed errori da evitare](#).

Carico di lavoro: 1-2 serie da 30" al giorno.

Alternativa

- **Press Kettlebell:** guardare attentamente il [tutorial](#) per comprendere come mantenere il gomito in direzione mediale (frontale) ed "aprire" il petto durante la fase di spinta.

Carico di lavoro: 8-12 ripetizioni, 1-3 volte a settimana (non necessariamente lo stesso giorno)



- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo):** come nel [programma intermedio](#): da effettuare liberamente durante la settimana (2-5' di postura), meglio se non prima dell'allenamento.

Consigli essenziali

- In tutti gli allenamenti di corsa inserisci il protocollo di [allungamento funzionale](#); in questo modo coniugherai forza e mobilità.
- La scheda è impegnativa, quindi **programma con attenzione** i momenti della settimana (possono essere anche 4 o 5) in cui inserire questi esercizi.
- **Non eseguire gli esercizi** più impegnativi 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 successivo** 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 ad una gamba:** come nello step precedente; 3 serie da 12 ripetizioni per lato.
- **Plank (posizione classica):** come nello step precedente; 3-4 serie da 50" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nello step precedente: 20 ripetizioni settimanali.
- **Hip Thrust monopodalico modificato:** come nello step precedente: 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.

- **Plank incrociato:** come nello step precedente: 2 serie da 60" a settimana.
- **Plank per catene crociate:** come nello step precedente: 2 serie da 35" a settimana.
- **Plank per catene laterali:** come nello step precedente: 2 serie da 35" a settimana.
- **Urdhva Hastasana** oppure **Press Kettlebell:** stessi carichi dello step precedente.

- **Utthita trikonasana (triangolo esteso):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) ed il [video](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare). Non spingere (appoggiandoti) con la mano su tibia e ginocchio per evitare che vada in ipestensione; al limite, appoggiati ad un supporto o lascia la mano libera come in figura. Non è importante arrivare a gradi di mobilità estrema (come nella figura), utilizzare gli stessi parametri di allungamento tra l'emilato destro e sinistro.
Carico di lavoro: 2 serie da 20-30" per lato.
Frequenza settimanale: 2-3 volte a settimana per 2-3 settimane.



- **Parivrtta trikonasana (triangolo ruotato):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) ed il [video](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare). *Valgono le stesse raccomandazioni e carichi di lavoro dell'esercizio precedente.*



Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo): come nello step precedente: da effettuare liberamente durante la settimana (2-5' di postura), meglio se non prima dell'allenamento.

Consigli essenziali

Vedi step precedente.

Step N° 3

- **Stacco da terra con kettlebell ad una gamba:** come nello step precedente; 3 serie da 12 ripetizioni per lato.
- **Plank (posizione classica):** come nello step precedente; 3-4 serie da 50" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nello step precedente: 20 ripetizioni settimanali.
- **Hip Thrust monopodalico modificato:** come nello step precedente: 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.
- **Plank incrociato:** come nello step precedente: 2 serie da 60" a settimana.
- **Plank per catene crociate:** come nello step precedente: 2 serie da 35" a settimana.
- **Plank per catene laterali:** come nello step precedente: 2 serie da 35" a settimana.
- **Urdhva Hastasana** oppure **Press Kettlebell:** stessi carichi dello step precedente.
- **Utthita trikonasana (triangolo esteso):** come nello step precedente: 1 serie da 20-30" per lato, 1 sola volta a settimana.
- **Parivrtta trikonasana (triangolo ruotato):** come nello step precedente: 1 serie da 20-30" per lato, 1 sola volta a settimana.
- **Ardha Chandrasana (posizione della mezzaluna):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) ed il [video](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare), oltre a varianti semplificate. Importante è l'utilizzo di supporti (come in figura a fianco) per avere una postura corretta.
Carico di lavoro: 2 serie da 20-30" per lato.
Frequenza settimanale: 1 volta a settimana; le prime volte è possibile eseguirlo anche 2 volte a settimana, sfruttando le variazioni semplificate (appoggiandosi al muro) per impararlo correttamente.
- **Parivrtta Ardha Chandrasana (mezzaluna ruotata):** leggi e guarda attentamente il [tutorial](#) ed il [video](#) per imparare correttamente i movimenti e la posizione finale (attenzione agli errori da evitare), oltre a varianti semplificate. Importante è l'utilizzo di supporti (come in figura a fianco) per avere una postura corretta. *Valgono le stesse raccomandazioni e carichi di lavoro dell'esercizio precedente.*



Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo): come nello step precedente: da effettuare liberamente durante la settimana (2-5' di postura), meglio se non prima dell'allenamento.

Consigli essenziali

Vedi step precedenti. Inoltre, consiglio di *fare le posizioni della mezzaluna in giorni diversi da quelli in cui si fanno le posizioni dei triangoli.*