

Scheda allenamento funzionale di base del core

Attrezzatura necessaria: 1 [kettlebell](#) (10-12 Kg per i maschi e 6-8 Kg 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

- **Crunch con gambe a 90°:** eseguire un movimento (salita o discesa) al secondo. Guarda il [Tutorial](#) per la spiegazione
Carico di lavoro: 3-4 serie da 20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni (per serie) ad ogni seduta.

Frequenza settimanale: 2-3 volte a settimana.

Obiettivo: arrivare a 4 serie da 50 ripetizioni a seduta.



- **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!).

Carico di lavoro: 2 serie da 15-20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni a settimana.

Frequenza settimanale: 2 volte a settimana.

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.

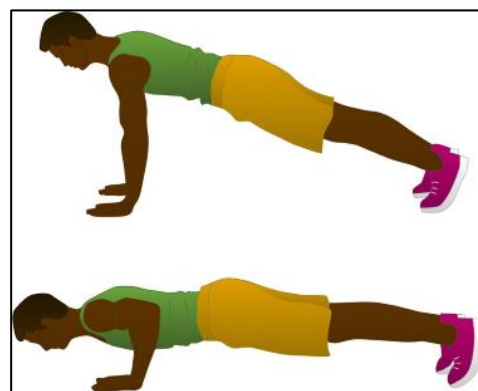


- **Piegamenti sulle braccia:** esecuzione corretta mantenendo il corpo in asse e con le mani all'altezza del petto. Tutorial alla prima parte di questo [video](#), con relative semplificazioni per chi non è abituato.

Carico di lavoro: suddividere le 20-40 ripetizioni (settimanali) in più serie ed in più giorni della settimana.

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 20-40 ripetizioni settimanali.

Obiettivo: arrivare a 1 serie continua da 20 ripetizioni a settimana.

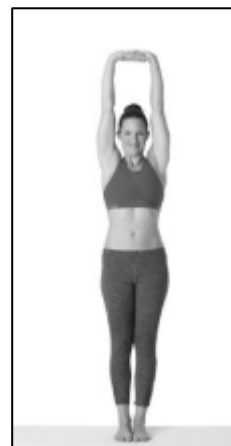


- **Urdhva Hastasana (facoltativo)**: sguardo in avanti, posizione corretta del rachide, mantenendo un buon tono addominale per evitare di portare in antiversione con il bacino; non sollevare le spalle.

Descrizione ed errori da evitare.

Carico di lavoro: 1-3 serie da 20-30"

Frequenza settimanale: giornalmente.



Consigli essenziali

- In tutti gli allenamenti di corsa inserisci il protocollo di [allungamento funzionale](#); in questo modo coniugherai forza e mobilità.
- **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 hai raggiunto tutti gli obiettivi del primo.
- Alcuni esercizi (ad esempio i primi 2) possono essere fatti **alternativamente nella stessa seduta**: ad esempio una serie di kettlebell alternata ad una di Crunch, con minima pausa tra un esercizio e l'altro.
- 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

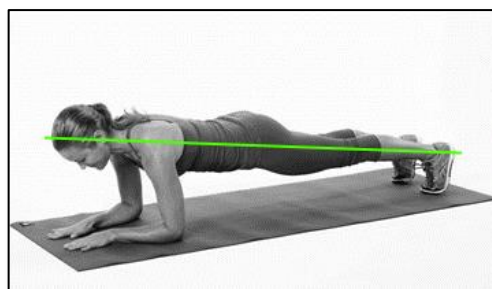
- **Stacco da terra con kettlebell**: come nello step precedente; *30 ripetizioni per serie*.
- **Piegamenti sulle braccia**: come nello step precedente. *Attenzione*: evitare di farlo quando si hanno gli addominali affaticati dal Plank; per questo motivo è consigliabile fare i piegamenti come primo esercizio o in giorni diversi.
- **Plank (posizione classica)**: scopo principale è l'allineamento del corpo (vedi figura a fianco) focalizzandosi su contrazione di glutei e addome. Anche il collo deve essere allineato, per questo motivo è bene guardare in basso. Le braccia devono essere perpendicolari al suolo, con le spalle che "spingono" attivamente a terra. Potete trovare il tutorial a questo [video](#).

Carico di lavoro: 4 serie da 25-30" ripetizioni;

incrementare di 2-3" per serie a settimana.

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 4 serie.

Obiettivo: arrivare a 4 serie da 40" a settimana.



Importante: nel caso in cui durante l'esecuzione si percepisca tensione alla zona lombare, è consigliabile ridurre il tempo dedicato ad ogni serie, diluendole in giorni diversi e riprendere l'incremento del carico solo quando il grado di allenamento raggiunto permetterà di farlo.

- **Urdhva Hastasana (facoltativo)**: come nello step precedente

Consigli essenziali

Come nello step precedente.