

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

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

- **Stacco da terra con kettlebell ad una gamba:** movimento controllato (vedi attentamente [tutorial](#)) con particolare attenzione al mantenimento delle curve fisiologiche (in particolar modo quella lombare; non ingobbirsi), focalizzando il carico su glutei e posteriori delle cosce.
Carico di lavoro: 3 serie per mano da 10 ripetizioni, incrementando di 1 ripetizione a settimana.
Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 3 serie.
Importante: eseguirlo scalzi. La mano che tiene il kettlebell è quella opposta al piede avanti. Il carico del corpo va tenuto quasi esclusivamente sul piede avanti (meglio se sull'avampiede); il piede dietro serve solo per mantenere l'equilibrio. Rallentare ulteriormente il movimento nel caso in cui si faccia fatica a mantenere l'equilibrio ed assicurarsi di effettuare i movimenti con la stessa dinamica durante l'appoggio della gamba destra e sinistra.
Obiettivo: arrivare a 3 serie da 12 ripetizioni.
- **Plank (posizione classica):** come nel [programma precedente](#): 2 serie da 40" a settimana. Incrementare di 1-2" per serie a settimana, arrivando a 2 serie da 45" settimanali.
- **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" l'una. 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

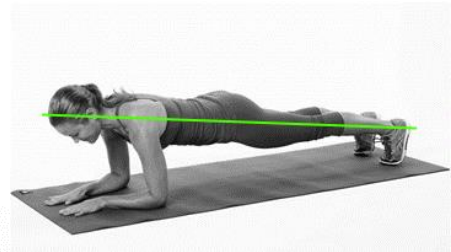


Figura 3

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" 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;

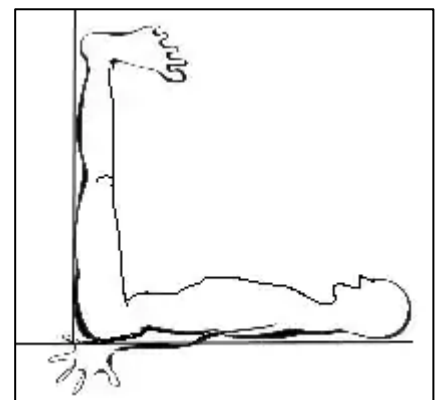
Frequenza settimanale: 1 volta a settimana.



- **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 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:** in 14" si allontana il piede in appoggio facendolo scivolare ed in 1" si riavvicina con l'aiuto dell'altra gamba; 1 serie dura 45". Vedi [tutorial](#). Mantenere segmenti allineati e mantenere i piedi perpendicolari al terreno. Focalizzarsi sulla contrazione dei glutei.

Carico di lavoro: 3-4 serie, per gamba, intervallate da 20-30" di recupero;

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 3-4 serie per gamba.

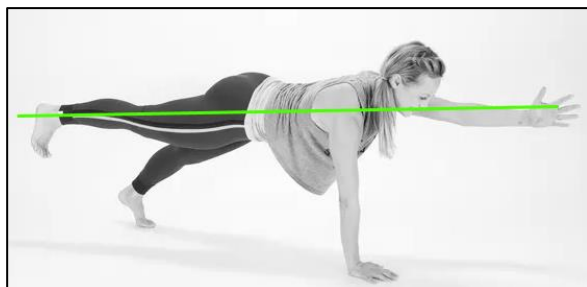
Obiettivo: una volta acquisita confidenza con l'esercizio, effettuare 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.



- **Plank incrociato:** (è consigliabile 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 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 35" a settimana.



- **Plank per catene laterali:** mantenere allineata la gamba in appoggio con il tronco (focalizzarsi sulla contrazione dei glutei); 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.

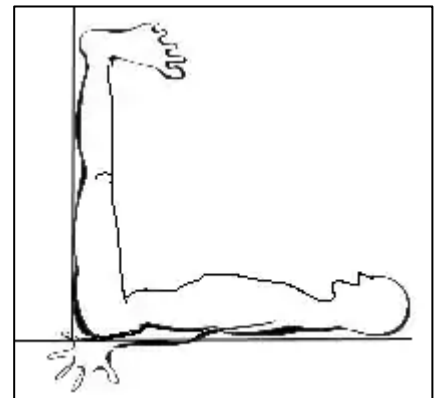
Obiettivo: arrivare a 2 serie da 35" a settimana.



- **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