

Scheda Programma 1

Attrezzatura necessaria:

- Un **kettlebell** da 12-14 Kg (8-10 Kg per le donne): è possibile trovarlo su [amazon](https://www.amazon.it), da [Decathlon](https://www.decathlon.it) o [Xenius USA](https://www.xeniususa.com).
- **Corda per saltare**: fondamentale che sia di lunghezza regolabile; ne trovi diverse su [amazon](https://www.amazon.it).
- **Una banda elastica**: è consigliabile acquistarne di diversa resistenza, in maniera tale da gestire il carico nel migliore dei modi; acquistabili su [amazon](https://www.amazon.it).



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.



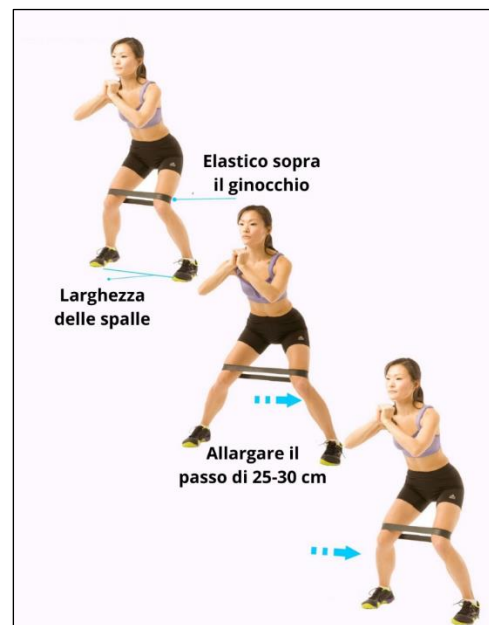
N.B.: dove non specificato, gli esercizi possono essere fatti scalzi o con le scarpe.

Esercizi

- **Barchetta dal basso**: partendo dalla posizione della figura in alto a fianco (schiena che fa pressione sulle mani), sollevare leggermente per circa 10" i piedi (vedi figura in basso) e riappoggiarli per 10". Guarda anche attentamente il [video](#).
Carico di lavoro: 10 ripetizioni da 10" con 10" di pausa.
Aumento del carico: tenendo i piedi più lontano dai glutei o riducendo i secondi pausa tra una ripetizione e l'altra.
Importante: mantenere sempre la stessa pressione della schiena sulle mani.



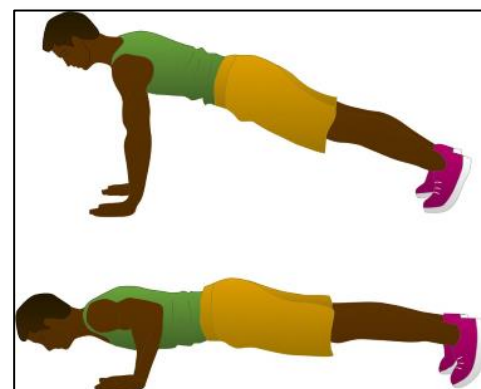
- Lateral band walk:** spostarsi lateralmente (nello spazio a disposizione) tenendo la fascia elastica appena sopra il ginocchio ([video](#)). Accertarsi di mantenere il busto parallelo alle tibie senza eccessivi movimenti. I piedi vanno mantenuti paralleli. Spingere con la gamba che rimane a terra, spostandosi radenti al terreno.
Carico di lavoro: 2 Serie da 40-50" a buffer 4-5", cioè effettuando spostamenti ad un'intensità tale da arrivare alla fine con la percezione di riuscire a fare altri 4-5" di lavoro (prima di arrivare ad esaurimento).
Importante: a metà serie invertire la direzione del movimento, finendo la serie nello stesso punto dal quale si è partiti.



- 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 (portare dietro i glutei quando si scende e mantenere le tibie perpendicolari). 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. In questo [video](#) trovate un ottimo tutorial che spiega perché i gomiti debbano essere abbastanza aderenti al corpo, la presa non troppo larga, le mani in posizione neutra (non ruotate) e la cadenza moderata.
Carico di lavoro: 20 ripetizioni, suddivise anche in più serie
Obiettivo: arrivare a 1 serie continua da 20 ripetizioni.



- **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;



- **Air Squat:** 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.

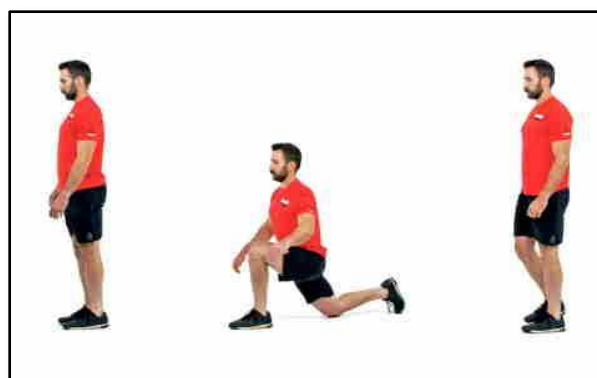
Importante: mantenere normale curvatura fisiologica del rachide (mantenere contratti gli addominali) e sguardo avanti. L'ideale è arrivare al parallelismo. Il ginocchio non deve superare la punta delle scarpe. Larghezza delle gambe pari a quella delle spalle e piedi solo leggermente extraruotati (circa 10°). Si scende con i glutei fino a quando si riesce a controllare correttamente il movimento tenendo i talloni a terra. Parallelismo tra gamba (polpacci) e busto. Verificare di fronte ad uno specchio eventuali asimmetrie.



- **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 lentamente se necessario) e con il passare del tempo in modo più fluida ed elastica ([tutorial](#)).

Carico di lavoro: 2 serie da 8 ripetizioni per gamba (alternare un affondo a destra ed uno a sinistra); incrementare di 1 ripetizione 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.

