

## Scheda Programma 2



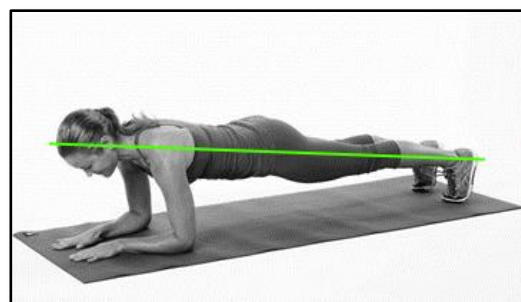
*Prima di iniziare il programma, chiedere il consenso al proprio preparatore (o fisioterapista o medico societario), per essere certi di non avere controindicazioni all'esecuzione di tutti gli esercizi.*



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

### Esercizi

- **Plank classico:** 1 serie da 40". 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 (avambracci paralleli), con le spalle che "spingono" attivamente a terra. Potete trovare il tutorial a [questo video](#).  
*Aumento del carico di lavoro:* incrementare di 1-2" a seduta.  
*Obiettivo:* arrivare a 1 serie di 50-60".  
*Attenzione:* alternare una seduta facendo questo esercizio e un'altra facendo la **Barchetta dal basso** del [precedente programma](#).



- **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.



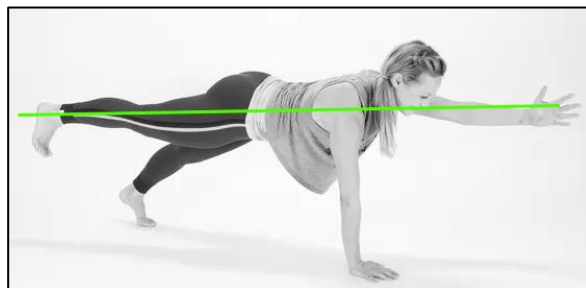
- **Lateral band walk:** come nel [programma 1](#): 2 Serie da 40-50" a buffer 4-5"

- **Plank per catene crociate anteriori:** (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. 1 serie da 40".

*Obiettivo:* arrivare a 1 serie da 40-60".

*Attenzione:* se non si riesce a mantenere la posizione correttamente, sostituire questo esercizio dal primo della scheda fino a quando non si riuscirà ad avere un allenamento sufficiente.



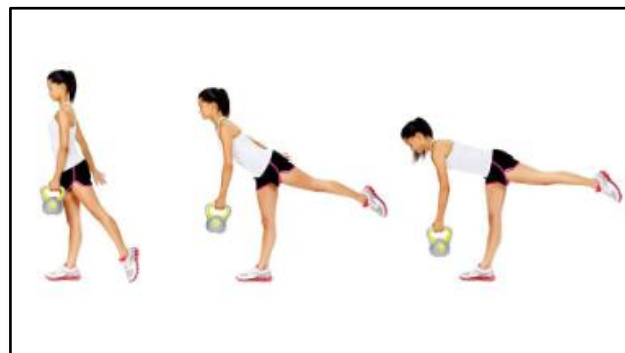
- **Stacco monopodalico a gambe tese con kettlebell:** impugnare il kettlebell con la mano corrispondente alla gamba sollevata; vedi [tutorial](#). Movimento controllato cercando di rimanere in equilibrio.

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 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.



- **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.

*Attenzione:* se si percepisce di non effettuare correttamente il movimento, eseguirlo senza kettlebell utilizzando le stesse ripetizioni del programma precedente.



- **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.

