

# Scheda allenamento funzionale del core: avanzati

**Attrezzatura necessaria:** 1 [kettlebell](#) (10-12 Kg per i maschi e 6-8 Kg per le femmine) e dei [cavi](#) (o [elastici](#)) per il fitness.



*Prima di iniziare il programma, chiedere consulto a personale medico od esperto in attività motoria per verificare l'assenza di controindicazioni.*

## Unico Step

- **Plank (con respirazione abbinata):** come nel [programma precedente](#) (secondo Step); 4 serie settimanali di: 45" + 15" di recupero (seduti) + 30".
- **Plank per catene laterali:** come nel [programma di base](#) (secondo step). 2 serie da 30" (per lato) a settimana.
- **Bulgarian hip hinge (con kettlebell):** come nel [programma precedente](#) (secondo Step); 2 serie di 15-18 ripetizioni. Consigliabile farle precedere da 1 serie di riscaldamento aggiuntiva, lenta senza kettlebell.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma precedente](#), ma solo 1 serie di 10-14 ripetizioni a settimana.
- **Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico:** come nel [programma di base](#) (secondo step); l'eventuale incremento del carico avviene grazie all'aumento della tensione a cui viene sottoposto l'elastico. Vedi articolo corrispondente per i dettagli.
- **Rematore con kettlebell in piedi (senza appoggio):** come nel [programma precedente](#) (secondo Step). Arrivare a 2 serie da 60-80".
- **Hip Thrust monopodalico modificato:** come nel [programma precedente](#) (secondo Step). 2-3 serie da 60" per gamba, scaldandosi con una serie bipodalica di 60".
- **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, a settimana.



- **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.*

*Carico di lavoro:* 2 serie da 20-30" per lato, a settimana.



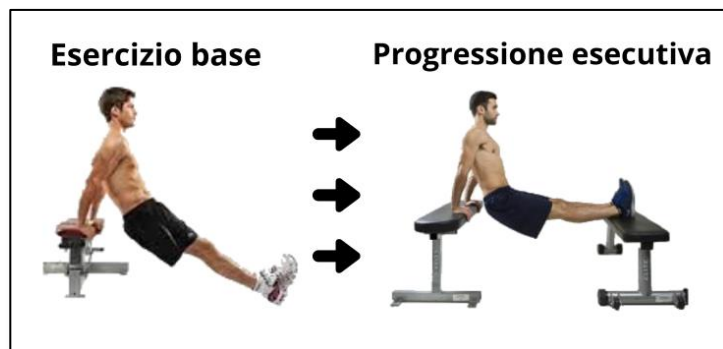
- **Dip tra panche:** com'è possibile vedere dalla figura a fianco esiste la *versione base* e la *progressione esecutiva*. Iniziare con la versione base e progredire solo in caso di assenza di fastidi dolori. In [questo video](#) (guardatelo attentamente) potete vedere le esecuzioni corrette di entrambe le varianti e le raccomandazioni per capire se si è portati o meno per eseguirlo.

*Carico di lavoro:* 2-3 serie a settimana con

un numero di ripetizioni tali da arrivare ad un moderato affaticamento (no esaurimento muscolare).

*Frequenza settimanale:* le volte necessarie per completare le serie

*Obiettivo:* 1-2 serie di 10 ripetizioni con un moderato affaticamento.



- **Plank con rematore (senza manubri):** eseguire l'esercizio lentamente come in [questo video](#). I piedi vanno tenuti distanti mezzo metro e le mani ravvicinate. Eseguire i movimenti lentamente e senza oscillare e ruotare il busto (si devono muovere solo le braccia); se si percepisce che da una parte si è più "deboli", prolungare leggermente il movimento da quel lato. Avvicinando i piedi o allontanando le mani tra di loro si incrementa il carico di lavoro.

Attenzione: mantenere il corpo allineato evitando di inarcare la schiena; nel video è presente una variante per semplificare il movimento.

*Carico di lavoro:* 1-2 serie a settimana con un numero di ripetizioni tali da arrivare ad un moderato affaticamento (no esaurimento muscolare); 60-80" di lavoro (come obiettivo a lungo termine) sono l'ideale.



## 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** che coinvolgono le gambe (*Bulgarian hip hinge, Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico, l'Hip Thrust e le mezzalune*) prima dell'allenamento o nelle 36-48 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.
- Nel caso in cui tu senta dolori o particolari fastidi (non associati ad una normale fatica da sforzo) durante e dopo l'esecuzione, rivolgiti a chi hai consultato per avere l'OK a praticare questi esercizi.
- Esegui (durante la giornata) liberamente la [sequenza di rinforzo](#), in particolar modo se passi molto tempo seduto/a.