

# Scheda allenamento funzionale di base del core

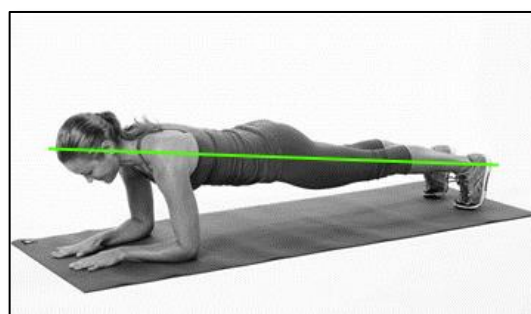
**Attrezzatura necessaria:** 1 [kettlebell](#) (10-12 Kg per i maschi e 6-8 Kg per le femmine) e dei [cavi](#) (o [elastici](#)) per il fitness.



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

## Step N°1

- **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 (avambracci paralleli), con le spalle che "spingono" attivamente a terra. Se si percepisce che lo sforzo diventa a carico della schiena, è necessario interrompere la serie. 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 45" a settimana.

- **Bulgarian hip hinge (senza pesi):** partire come nella parte sinistra della figura a fianco, e scendere con il busto piegando solo leggermente il ginocchio e portando indietro i glutei (vedi parte destra della figura); tornare poi nella posizione di partenza; vedi [video](#). La distanza del piede anteriore dal rialzo deve essere di circa 2.5 piedi. È estremamente importante che la schiena rimanga sempre "piatta" senza curvarsi. Le prime volte salita e discesa devono essere fatte lentamente (come nel video); l'importante è che l'esecuzione sia simmetrica, cioè si salga e si scenda con le stesse tempistiche ed ampiezza con il lato destro e con il sinistro.



Per stimolare al meglio l'avvolgimento dell'elica podalica, consiglio di allenerare la spalla opposta alla gamba in appoggio; in altre parole, quando tengo avanti la gamba destra, la spalla sinistra dovrebbe essere sopra proprio alla gamba destra (e viceversa quando ho avanti la gamba sinistra). Eseguire l'esercizio senza pesi.

*Carico di lavoro:* 3 serie da 13-18 ripetizioni (si deve arrivare a fine serie con un moderato livello di affaticamento) a settimana; incrementare di 1-2 ripetizioni a settimana.

*Frequenza settimanale:* consiglio di effettuare le 3 serie tutte lo stesso giorno

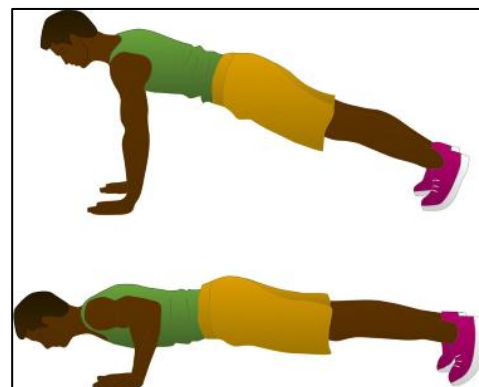
*Obiettivo:* arrivare a 3 serie da 18 ripetizioni.

- **Piegamenti sulle braccia:** esecuzione corretta mantenendo mani all'altezza delle spalle, gomiti rivolti all'indietro, addome in tensione (posizione naturale delle curve lombari), sfiorare terra solo con il petto ed eseguire l'esercizio lentamente. Tutorial alla prima parte di questo [video](#), con relative semplificazioni per chi non è abituato.

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

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

*Obiettivo:* arrivare a 2 serie da 10 ripetizioni a settimana.



- **Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico:** essendo un esercizio abbastanza complesso, vi rimando all'[articolo corrispondente](#) per la spiegazione, all'interno del quale trovate il video tutorial (fare solo la "Versione statica").  
*Carico di lavoro (per seduta):* 2-3 serie da 30-35" per lato.

*Frequenza settimanale:* 3 sedute a settimana.



- **Rematore con manubrio (con kettlebell):** vedi tutorial nella prima parte di questo [video](#); è importante che il busto non ruoti e non oscilli (deve muoversi solo il braccio). La schiena deve essere parallela al terreno. Eseguirlo in modalità "statico-dinamica", cioè salendo con l'attrezzo in 4" e scendendo in 6". La spalla non deve mai "scendere" verso il terreno e non allungare mai completamente il braccio.

*Carico di lavoro:* 2-3 serie da 40-60"

*Frequenza settimanale:* le volte necessarie per completare le 3 serie (meglio se in giorni diversi)

*Obiettivo:* arrivare a 3 serie da 60".



## 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** che coinvolgono le gambe (*Bulgarian hip hinge* e *Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico*) 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. Passa allo Step N° 2 solo quando hai raggiunto tutti gli obiettivi del primo.
- Gli esercizi possono essere suddivisi **in momenti diversi della settimana**.
- Nel caso in cui tu senta dolori o particolari fastidi (non associati ad una normale fatica da sforzo) durante e dopo l'esecuzione, fallo presente 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.
- Nel caso in cui si volesse approcciare con un numero ulteriormente inferiore di esercizi, consiglio di iniziare con *plank*, *esercizio con l'elastico* e *rematore*.

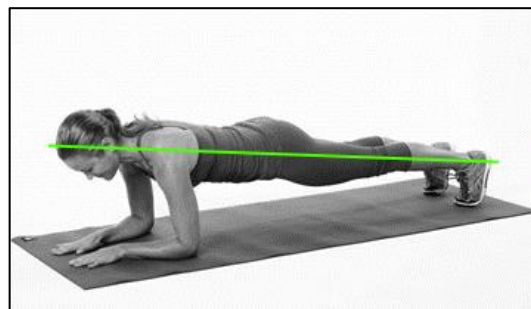
## Step N°2

- **Plank (con respirazione abbinata)**: la posizione è la stessa dello step precedente, ma alternando 5" di inspirazione (buttare dentro l'aria) con il naso e 10" di espirazione veloce con la bocca contraendo bene l'addome per buttare fuori più aria possibile; attenzione a non modificare la posizione mentre si espira.

*Carico di lavoro*: ogni serie è composta da 30" in posizione + 15" di recupero (seduti) + 30" in posizione. Si effettuano 4 serie a settimana.

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

*Attenzione*: iniziare con la massima gradualità; nel caso in cui si percepisse disagio ad abbinare la respirazione indicata, effettuare l'esercizio come nello Step N° 1.



- **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 15-20" 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 30" a settimana per lato.



- **Bulgarian hip hinge (con kettlebell):** l'esercizio è lo stesso dello step precedente (vedi [video](#)) ma si tiene il kettlebell con la mano opposta al piede avanti; in altre parole, quando si tiene l'attrezzo con la mano destra, deve scendere perpendicolarmente sul piede sinistro che si trova avanti. Anche in questo caso è estremamente importante che la schiena rimanga sempre "piatta" senza curvarsi. Se ciò non avviene (controllarsi allo specchio)



continuare nella modalità dello step precedente fino a quando si acquisisce una mobilità adeguata. L'esecuzione deve essere con la stessa velocità del video, al fine di arrivare ad un moderato grado di affaticamento. È importante anche la simmetria e la distanza del piede (2.5 passi). Consiglio di appoggiare il dorso (dove ci sono i lacci delle scarpe) dei piede dietro, anziché la punta (come erroneamente nella figura a fianco).

*Carico di lavoro:* 3 serie da 10-15 ripetizioni (si deve arrivare a fine serie con un moderato livello di affaticamento) a settimana; incrementare di 1-2 ripetizioni a settimana.

*Frequenza settimanale:* consiglio di effettuare le 3 serie tutte lo stesso giorno

*Obiettivo:* arrivare a 3 serie da 15 ripetizioni.

- **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.

- **Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico:** passare alla "**Versione dinamica**" se si riesce ad effettuare correttamente la "Versione statica". Istruzioni sempre all'[articolo corrispondente](#) con relativo video tutorial.

*Carico di lavoro (per seduta):* 1 serie di "versione statica" (30-35") e 1 serie di 15-22 ripetizioni della "versione dinamica".

*Frequenza settimanale:* 3 sedute a settimana.



- **Rematore con manubrio (con kettlebell):** come nel precedente step, ma arrivando a serie di 70-80".

## Consigli essenziali

Come nello step precedente.