

# Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

**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 (con respirazione abbinata):** come nel [programma precedente](#) (secondo step), ma incrementando leggermente il carico di lavoro.  
*Carico di lavoro:* ogni serie è composta da 45" 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:* nel caso in cui si percepisse disagio ad abbinare la respirazione indicata, effettuare l'esercizio respirando normalmente.
- **Plank per catene laterali:** come nel [programma precedente](#) (secondo step). 2 serie, per lato, da 30" a settimana.
- **Bulgarian hip hinge (con kettlebell):** come nel [programma precedente](#) (secondo step). 3 serie da 15 ripetizioni settimanali (consigliabile effettuarle tutte nella stessa seduta).
- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma precedente](#) (secondo step). 2 serie di 10 ripetizioni a settimana.
- **Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico:** come nel [programma precedente](#) (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 (con appoggio):** come nel [programma precedente](#), ma si assume una posizione come nella figura a fianco (vedi [tutorial](#)). I parametri esecutivi rimangono gli stessi (in 6" si scende ed in 4" si sale) come le raccomandazioni relative alla posizione stabile e simmetria dei movimenti.  
*Carico di lavoro:* 3 serie da 50-80"  
*Frequenza settimanale:* le volte necessarie per completare le 3 serie (meglio se in giorni diversi)  
*Obiettivo:* arrivare a 3 serie da 70-80".



- **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. 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** che coinvolgono le gambe (*Bulgarian hip hinge*, *Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico* e *l'Hip Thrust*) 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 avrai raggiunto tutti gli obiettivi del primo.
- 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.
- Esegui (durante la giornata) liberamente la [sequenza di rinforzo](#), in particolar modo se passi molto tempo seduto/a.

## Step N°2

- **Plank (con respirazione abbinata):** come nello Step precedente; 4 serie settimanali di: 45" + 15" di recupero (seduti) + 30".
- **Plank per catene laterali:** come nello Step precedente; 2 serie da 30" a settimana.
- **Bulgarian hip hinge (con kettlebell):** come nello step precedente, ma è possibile incrementare la velocità della "risalita" (non della "discesa") dell'attrezzo, prestando attenzione ad effettuare gesti simmetrici (anche nella velocità di movimento) tra lato destro e sinistro. Si effettueranno *solo 2 serie, anziché 3*. Consigliabile farle precedere da 1 serie aggiuntiva lenta di riscaldamento senza kettlebell.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nel [programma precedente](#). 2 serie di 10 ripetizioni a settimana.
- **Esercizio per la forza orizzontale con l'elastico:** come nel [programma precedente](#) (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):** è come nello step precedente, ma non si appoggia la mano (attenzione che l'esercizio diventa più faticoso, quindi è da ridurre il tempo di lavoro per ogni serie). Leggere bene la descrizione del [video](#), per apprendere correttamente tutti i dettagli. In particolar modo, la schiena deve assumere una posizione fisiologica allineata, e si deve percepire il carico sul gluteo (della gamba avanti) e sul braccio/spalla che lavorano. I parametri esecutivi rimangono gli stessi (in 6" si scende ed in 4" si sale) come le raccomandazioni relative alla posizione stabile e simmetria dei movimenti. Se non si riesce a mantenere la posizione corretta o se si percepiscono fastidi alla schiena, tornare alla versione dello step precedente o del [programma precedente](#).  
*Carico di lavoro:* 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 50-60".



- **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 tronco e gambe allineati e i piedi perpendicolari al terreno. Focalizzarsi sulla contrazione dei glutei eseguendolo con la massima simmetria. Scaldarsi con 1 serie bipodalica (vedi step precedente) di 60".  
*Carico di lavoro*: 3 serie di 45-60" per gamba.  
*Frequenza settimanale*: le volte necessarie per completare le 3 serie per gamba; consiglio di effettuarle tutte nella stessa seduta.  
*Obiettivo*: 3 serie da 60" per gamba



## Consigli essenziali

Vedi sopra