

Scheda potenziamento polpacci

Esegui questi esercizi **2 volte alla settimana** possibilmente **non** nelle 36 ore che precedono allenamenti impegnativi o gare.

Va benissimo farli dopo gli allenamenti di corsa.

Per le prime 2-3 settimane limitati esclusivamente agli **ESERCIZI DI RISCALDAMENTO** e gli **ESERCIZI DI BASE**.

Cerca di comprendere quale debba essere il carico di lavoro ideale per evitare di sentirti affaticato nelle sedute di corsa; non eseguire gli esercizi se percepisci affaticamento dalla seduta precedente.

Dopo 2-3 settimane inserisci anche gli **ESERCIZI AVANZATI**.

Considera che ogni atleta dovrebbe individualizzare il carico (numero di sedute settimanali, numero di ripetizioni ,ecc.) in base alle proprie caratteristiche, quindi con il tempo si deve cercare di personalizzare il numero di sessioni settimanali.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

- **Natural squat:** i piedi dovrebbero essere tenuti ad una distanza pari a quella delle spalle e paralleli tra loro (o leggermente ruotati verso l'esterno); i talloni non si devono sollevare dal suolo. Il movimento deve essere fluido, ma non eccessivamente veloce (vedi [video](#)). Si deve scendere il più possibile per lo meno fino a quando le cosce risultano parallele al suolo.

Carico di lavoro: 1 serie da 10-15 ripetizioni



- **Stacco ad 1 gamba:** dalla posizione eretta si esegue una flessione in avanti del busto come nella figura, mantenendo il più possibile dritti entrambi gli arti inferiori, portando il busto ad un angolo di 90° rispetto alla gamba in appoggio (vedi [video](#)); successivamente si ritorna alla posizione di partenza per poi eseguire lo stesso movimento con l'altra gamba.

Carico di lavoro: 7-8 ripetizioni per gamba.



ESERCIZI BASE

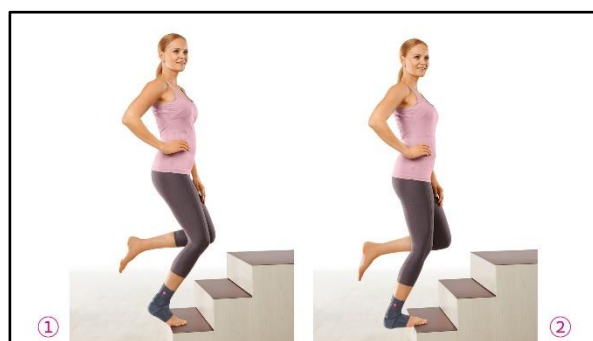
- **Sollevamento sulle punte a ginocchio teso:** come nel [video](#) si sale abbastanza velocemente e si scende lentamente (in 2-4") appena sotto il parallelo. È sufficiente usare un gradino o un piccolo rialzo (va bene anche una ciabatta), ma l'esercizio va fatto scalzi. Controllare bene che il corpo sia allineato (testa sul piede d'appoggio), il ginocchio teso e i piedi dritti.

Carico di lavoro: 2 serie per gamba fino ad un moderato affaticamento (iniziare con il piede che si percepisce come più debole).



- **Sollevamento sulle punte a ginocchio piegato:** è lo stesso esercizio sopra, ma con il ginocchio piegato ([video](#)). Il ginocchio deve rimanere piegato allo stesso modo per tutto l'esercizio, ed il sollevamento è dato dal movimento della caviglia. Anche in questo caso il corpo deve essere allineato, è da fare scalzi e su un piccolo rialzo (va bene anche una ciabatta). Come nell'esercizio precedente è possibile appoggiarsi al muro.

Carico di lavoro: 2 serie per gamba fino ad un moderato affaticamento (iniziare con il piede che si percepisce come più debole).



ESERCIZI AVANZATI

Da effettuare dopo 2-3 settimane che si fanno gli ESERCIZI DI BASE.

- **Molleggi elastici sugli avampiedi:** sono sostanzialmente gli ultimi 2 esercizi sopra (*Sollevamento delle punte a ginocchio teso* e *Sollevamento delle punte a ginocchio piegato*), ma effettuando i movimenti molleggiando e limitando leggermente l'ampiezza dei movimenti.
Carico di lavoro: 1 serie per gamba (per esercizio) fino ad un moderato affaticamento.

N.B.: dopo un po' di settimane che fai i Molleggi elastici, puoi ridurre ad una serie gli ESERCIZI DI BASE e passare a 2 serie i Molleggi.