

# STEP-UP RESISTENTE

[Link a video di riferimento](#): l'esercizio inizia a 2'55". Nel video il movimento non è fatto benissimo, quindi leggi attentamente le indicazioni sotto:

- **Spingi solo con la gamba anteriore**: quella posteriore serve solo per evitare di cadere. Puoi appoggiare anche il tallone della gamba dietro (contrariamente al video) per avere un movimento più ampio ed essere certo di non spingere con la gamba posteriore.
  - **Raddrizza completamente la gamba anteriore quando sali**: accertati che la posteriore arrivi parallela (con il piede vicino) a quella anteriore
  - **Non appoggiarti a nulla con le mani**
  - **Velocità tale da rispettare le indicazioni sopra**: di norma è normale riuscire a salire più velocemente di quanto si scenda. La salita dovrebbe essere comunque abbastanza veloce compatibilmente con l'esecuzione di un movimento corretto.
  - Cerca, quanto possibile, di **essere simmetrico nei movimenti**, utilizzando gli stessi parametri (velocità di salita/discesa, ampiezza) con entrambe le gambe.
- 1) **Variante 1**: esegui l'esercizio scalzo (o con i calzini) appoggiando completamente il piede della gamba avanti.
  - 2) **Variante 2**: esegui l'esercizio con le scarpe, appoggiando solo i 2/3 anteriori della scarpa della gamba davanti (il tallone non deve essere appoggiato)...come nel video.

## INDICAZIONI PER L'ALLENAMENTO

- Esegui l'esercizio **3 volte a settimana**; nei periodi di carico maggiori valuteremo se ridurre il carico a 2 volte.
- Fallo quando vuoi, l'importante è *evitare di farlo nelle 48 ore che precedono un allenamento impegnativo o una gara*.
- **Puoi farlo dopo l'allenamento**; se vuoi farlo in giorni in cui non corri, accertati di fare prima 2 serie di riscaldamento di 7-10 ripetizioni.
- Ogni volta è sufficiente fare **1 serie**, preceduta da almeno **1 serie di riscaldamento** di 7-10 ripetizioni.
- Il numero di ripetizioni iniziale può essere di **20** (se non vengono percepiti come eccessivi) e si **incrementa di 1 ripetizione a settimana** fino ad arrivare ad un massimo di 50 ripetizioni (dopo 30 settimane).
- **Alternanza degli stimoli**: nelle varie sedute alterna la *Variante 1* e la *Variante 2*. Di conseguenza se in un allenamento farai la 1, nel successivo fai la 2...e così via. Stessa cosa per la gamba d'inizio; *non iniziare sempre con la stessa gamba avanti*; in un allenamento inizi con la destra, mentre in quello successivo con la sinistra...e così via.

