

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

Attrezzatura necessaria: 1 kettlebell (10-12 Kg per i maschi e 6-8 kg per le femmine).

- **Stacco da terra con kettlebell:** 3 serie da 50-60 ripetizioni, 1 sola volta a settimana.
- **Ardha Navasana (posizione della mezza barca):** 3-4 serie da 35-40" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** 20 ripetizioni settimanali.
- **Rotazioni di plank:** mantenere le 4 posizioni del plank (indicate sotto) una dietro l'altra senza recupero per 15-20". Ogni serie durerà 60" (se si effettuano posizioni da 15") o 1'20" (se si effettuano posizioni da 20").
 - 1) Pancia in alto (Figura 1)
 - 2) Laterale (Figura 2)
 - 3) Pancia in basso (Figura 3)
 - 4) Laterale (come la Figura 2, ma in appoggio sul braccio sinistro)

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi



Figura 1



figura 2

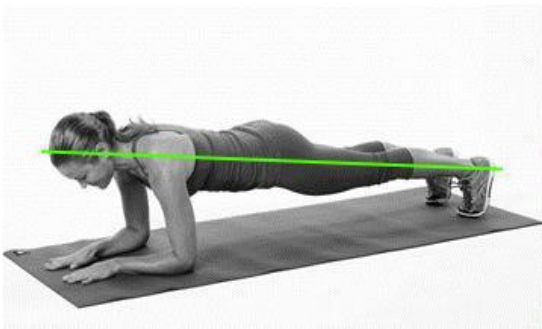


figura 3

Esecuzione corretta: mantenimento dell'allineamento dei segmenti corporei (vedi linea verde); tutorial della posizione di base (Figura 3) a **questo link** (controllarsi allo specchio le prime volte).

Carico di lavoro: 3 serie a settimana; incrementare di 2-4" per posizione a settimana.

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 3 serie (è possibile distribuirle in più giorni).

Obiettivo: arrivare a 3 serie da 40-45" per posizione

- **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.



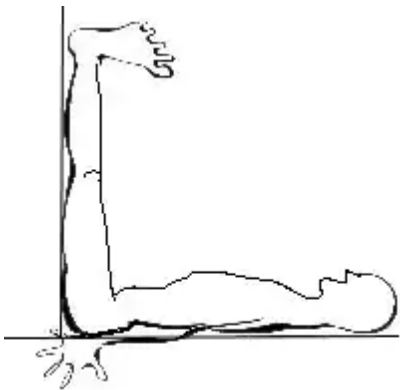
- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo):** non è necessario stare con i glutei attaccati al muro (dipende dalla mobilità articolare). L'importante è non sentire fastidio o

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

dolore nei primissimi momenti dell'allungamento (in tal caso, allontanare i glutei dal muro). Guarda il [tutorial ed il video](#).

Carico di lavoro: 2-5'.

Frequenza settimanale: a piacere, meglio se non prima dell'allenamento di 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** prima dell'allenamento o nelle 24 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.
- Alcuni esercizi (ad esempio i primi 3) possono essere fatti **alternativamente nella stessa seduta**.

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

- 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.

Step N°2

- **Stacco da terra con kettlebell:** come nello step precedente; 3 serie da 50-60 ripetizioni, 1 sola volta a settimana.
- **Ardha Navasana (posizione della mezza barca):** come nello step precedente: 3-4 serie da 35-40" a settimana.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nello step precedente 20 ripetizioni settimanali.
- **Hip Thrust monopodalico modificato:** in 14" si allontana facendolo scivolare il piede in appoggio e in 1" si riavvicina con l'aiuto dell'altra gamba; 1 serie dura 45". Vedi [tutorial](#). Mantenere segmenti allineati; è possibile abbassare leggermente i glutei (l'importante è non inarcare la schiena). Non inclinare i piedi lateralmente.

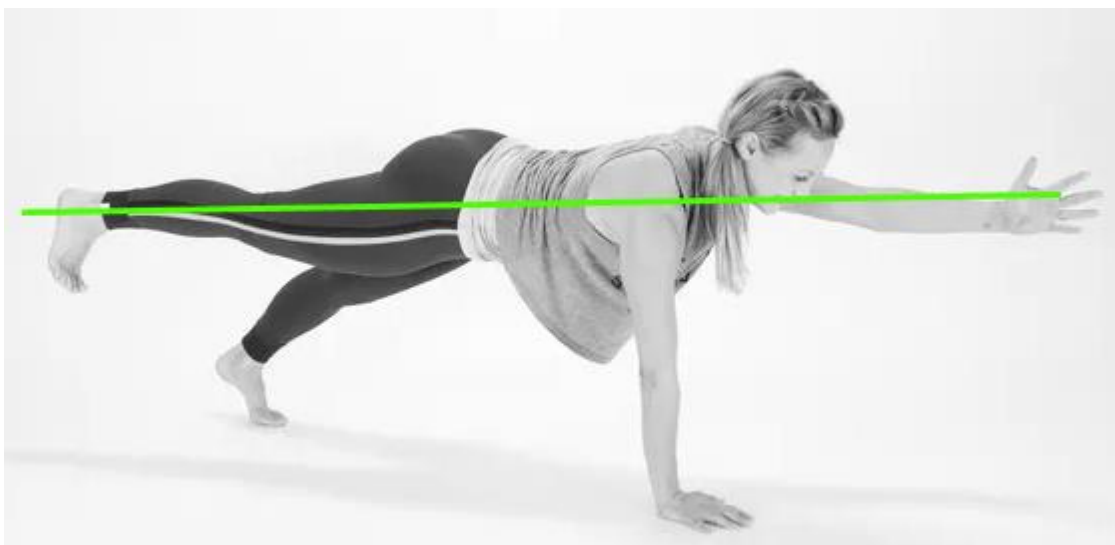
Carico di lavoro: 4 serie, per gamba, intervallate da 20-30" di recupero;

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 3-4 serie per gamba.

Obiettivo: una volta acquisita confidenza con l'esercizio, effettuare 3 serie da 60" per gamba (intervallate da 20-30" di recupero) in una sola giornata.

- **Plank incrociato:** (è possibile appoggiare il gomito anziché la mano) mantenere allineati i segmenti corporei evitando di inarcare la schiena; respirare con naturalezza e spingere bene con la spalla "verso terra".



Carico di lavoro: 10" incrociando "gamba dx/braccio sx" e 10" l'opposto; in tutto 40" per serie, senza appoggiare il bacino a terra. Incrementare la varie fasi di appoggio di 1-2" a settimana.

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare 2-3 serie (è possibile distribuirle in più giorni).

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

Obiettivo: arrivare a 2 serie da 60" a settimana.

- **Plank per catene crociate:** (è possibile tenere la gamba sospesa piegata) mantenere allineati i segmenti corporei; respirare con naturalezza e guardare il braccio in alto.



Carico di lavoro: 2 serie di 30" 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 40" a settimana.

- **Plank per catene laterali:** (cioè che lavorano sui muscoli delle catene che attraversano la parte laterale del corpo) mantenere allineata la gamba in appoggio con il tronco; respirare con naturalezza.

Scheda allenamento funzionale del core: intermedi

Carico di lavoro: 2 serie di 30" 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 40" a settimana.



- **Allungamento globale decompensato della catena posteriore (facoltativo):** non è necessario stare con i glutei attaccati al muro (dipende dalla mobilità articolare). L'importante è non sentire fastidio o dolore nei primissimi momenti dell'allungamento (in tal caso, allontanare i glutei dal muro)..

Carico di lavoro: 2-5'.

Frequenza settimanale: a piacere, meglio se non prima dell'allenamento di corsa.