

Scheda allenamento funzionale di base del core

Step N°1

- **Crunch con gambe a 90°**: eseguire un movimento (salita o discesa) al secondo. Guarda per la spiegazione il [Tutorial](#)

Carico di lavoro: 3-4 serie da 20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni (per serie) ad ogni seduta.

Frequenza settimanale: 2-4 volte a settimana.

Obiettivo: arrivare a 4 serie da 50 ripetizioni a seduta.



- **Stacco da terra con kettlebell**: movimento controllato (vedi [tutorial e trucco per effettuarlo correttamente](#)) con particolare attenzione al mantenimento delle curve fisiologiche (in particolar modo quella lombare), focalizzando il carico su glutei e posteriori delle cosce (riguardare più volte i video esplicativi!).

Carico di lavoro: 3 serie da 15-20 ripetizioni; incrementare di 2-4 ripetizioni a settimana.

Frequenza settimanale: 2 volte a settimana.

Obiettivo: arrivare a 3 serie da 40 ripetizioni a seduta.

Scheda allenamento funzionale di base del core

Importante: se in condizioni di affaticamento non si riesce a mantenere la fisiologica curvatura del rachide, diluire le ripetizioni in più serie.

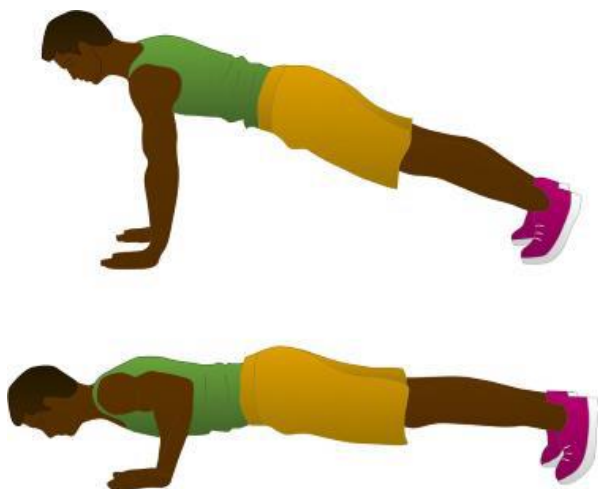


- **Piegamenti sulle braccia:** esecuzione corretta mantenendo il corpo in asse e con le mani all'altezza del petto. Tutorial alla prima parte di questo **video**, con relative semplificazioni per chi non è abituato.

Carico di lavoro: suddividere le 20-40 ripetizioni (settimanali) in più serie ed in più giorni della settimana.

Frequenza settimanale: le volte necessarie per completare le 20-40 ripetizioni.

Obiettivo: arrivare a 1 serie continua da 20 ripetizioni a settimana.



Scheda allenamento funzionale di base del core

- **Urdhva Hastasana (facoltativo):** sguardo in avanti, posizione corretta del rachide, mantenendo un buon tono addominale per evitare di portare in antiversione con il bacino; non sollevare le spalle. **Descrizione ed errori da evitare.**

Carico di lavoro: 1-3 serie da 20-30"

Frequenza settimanale: giornalmente



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** 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 hai raggiunto tutti gli obiettivi del primo.
- Alcuni esercizi (ad esempio i primi 2) possono essere fatti **alternativamente nella stessa seduta**: ad esempio una serie di kettlebell alternata ad una di Crunch, con minima pausa tra un esercizio e l'altro.
- 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.

Scheda allenamento funzionale di base del core

- **Stacco da terra con kettlebell:** come nello step precedente, ma arrivando a *50-60 ripetizioni per serie*.
- **Piegamenti sulle braccia:** come nello step precedente.

STEP 2

- **Ardha Navasana (posizione della mezza barca):** tieni le mani dietro la nuca e respira normalmente; non ingobbirti. Leggi attentamente la **descrizione dell'esercizio**.

Carico di lavoro: almeno 3-4 serie da 15-20"; incrementare di 2-4" per serie a settimana.

Frequenza settimanale: le volte necessarie per arrivare alle 3-4 serie (non è obbligatorio eseguirle tutte lo stesso giorno)

Obiettivo: arrivare a 3-4 serie da 35-40" l'una.

- **Urdhva Hastasana (facoltativo):** come nello step precedente

