

PROTOCOLLO MANTENIMENTO

(rafforzamento muscolare + capacità aerobica)

ALLENAMENTO 1

Durata: 50'

Programma: Mobilità (10') + Rafforzamento muscolare (15') + Aerobico (15') + Stretching (5')

RISCALDAMENTO: MOBILITÀ (10')

Svolgere le seguenti proposte sul posto intervallando 30" di lavoro a 30" di recupero passivo.

- SKIP BASSO (corsa a ginocchia basse)
- SKIP ALTO (corsa a ginocchia alte)
- CORSA CALCIATA (portare i talloni a toccare il "sedere")
- JUMPING JACK (guarda figura 1)
- SKIP BASSO MURO (eseguire il primo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- SKIP ALTO MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- CORSA CALCIATA A MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- *SALTO DELLA FUNICELLA ("corda") A PIEDI PARI (con tutti e 2 i piedi)

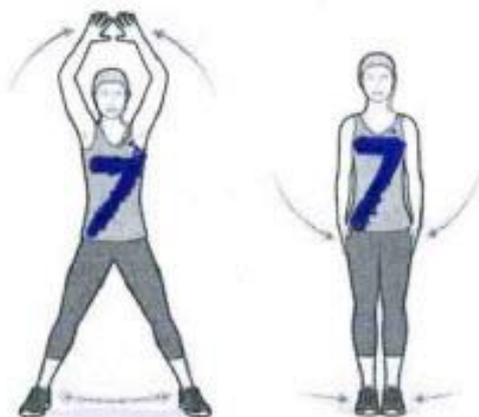
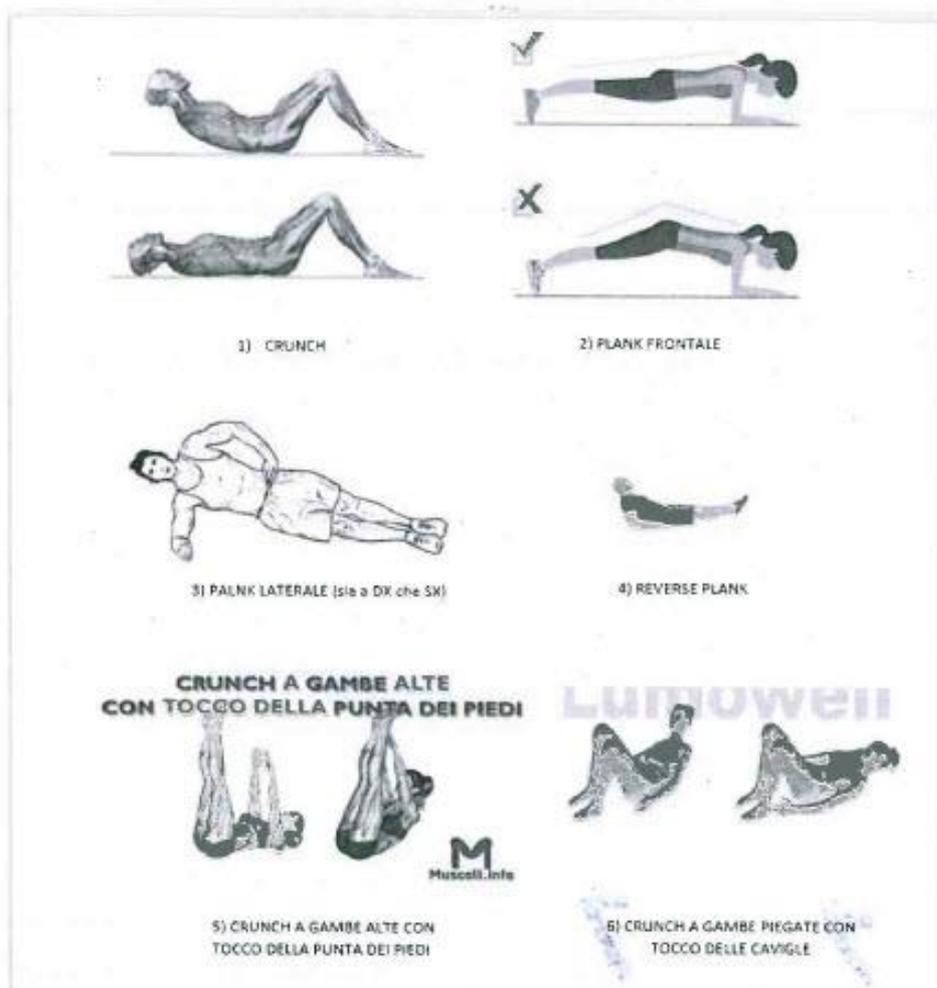


Figura 1: Jumping Jack. Questo esercizio si esegue aprendo e chiudendo le gambe simultaneamente.

All'apertura delle gambe corrisponde l'apertura (verso l'alto) delle braccia.

Alla chiusura delle gambe corrisponde la chiusura delle braccia.

RAFFORZAMENTO MUSCOLARE (15'): CORE STABILITY



Eeguire 2 serie 20 ripetizioni. Le ripetizioni devono essere svolte alternando 30" di lavoro a 30" di recupero passivo. Recupero fra le serie: 1' MIN.

Durante l'esecuzione delle diverse forme di crunch mantenere ben saldi a terra i piedi, evitando di alzare punte e talloni. Stabilizzare ("indurire") i muscoli del collo; la testa non deve muoversi affinché il retto dell'addome lavori bene (per poterti aiutare consiglio di guardare un punto fisso durante l'esecuzione).

Durante il plank prestare attenzione a mantenere l'asse testa - schiena - gambe allineato, come riportato nell'immagine.

ALLENAMENTO 2

Durata: 50'

Programma: Mobilità (10') + Rafforzamento muscolare (15') + Funicella (15') + Stretching (5')

RISCALDAMENTO: MOBILITÀ (10')

Svolgere le seguenti proposte sul posto intervallando 30" di lavoro a 30" di recupero passivo.

- SKIP BASSO (corsa a ginocchia basse)
- SKIP ALTO (corsa a ginocchia alte)
- CORSA CALCIATA (portare i talloni a toccare il "sedere")
- JUMPING JACK (guarda figura 1)
- SKIP BASSO MURO (eseguire il primo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- SKIP ALTO MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- CORSA CALCIATA A MURO (eseguire il secondo esercizio appoggiando le braccia tese ad una parete)
- *SALTO DELLA FUNICELLA ("corda") A PIEDI PARI (con tutti e 2 i piedi)

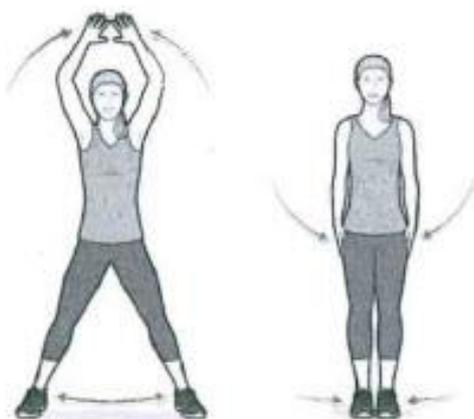


Figura 1: Jumping Jack. Questo esercizio si esegue aprendo e chiudendo le gambe simultaneamente.

All'apertura delle gambe corrisponde l'apertura (verso l'alto) delle braccia.

Alla chiusura delle gambe corrisponde la chiusura delle braccia.

CAPACITÀ AEROBICA (15'*) : CIRCUITO MOTORIO

All'interno di un rettangolo, la cui altezza è di 10m e la larghezza di 5m, eseguire la seguente proposta di lavoro:



Percorrere il lato lungo del quadrato in conduzione e il lato corto correndo a ritmo blando. La conduzione dev'essere svolta ad alta intensità.

Eeguire la seguente proposta di lavoro variando, a vostro piacimento, le forme di conduzione della palla (collo, suola, solo dx, solo sx).

Eeguire 3 serie di 3'. Recupero fra le serie: 2' (passivo)

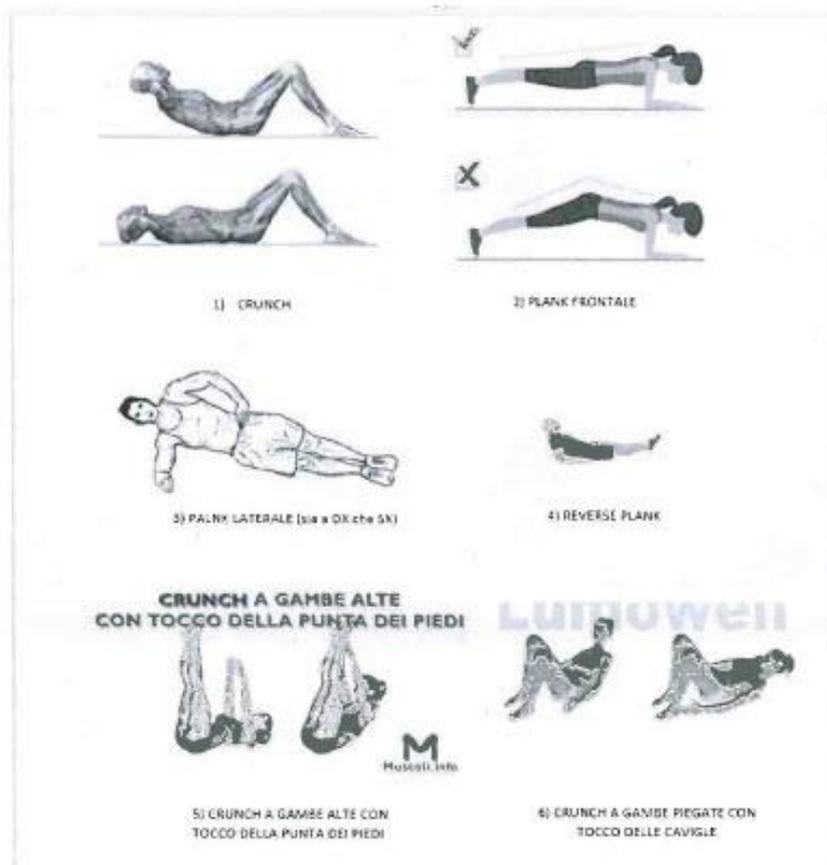
*il tempo riportato fra parentesi corrisponde al tempo totale dell'esercitazione, ovvero il tempo ottenuto sommando fase di lavoro e fase di recupero.

STRETCHING (5')



Proporre i seguenti esercizi di stretching statico, mantenendo la posizione per 30". I primi due esercizi dovranno essere svolti alternando gamba dx e gamba sx. Tra le proposte, inserire 20" di recupero.

RAFFORZAMENTO MUSCOLARE (15'): CORE STABILITY



Eseguire 2 serie da 2 ripetizioni. Le ripetizioni devono essere svolte alternando 30" di lavoro a 30" di recupero passivo. Recupero fra le serie: 2'.

Durante l'esecuzione delle diverse forme di crunch mantenere ben saldi a terra i piedi, evitando di alzare punte e talloni. Stabilizzare ("indurire") i muscoli del collo; la testa non deve muoversi affinché il retto dell'addome lavori bene (per poterti aiutare consiglio di guardare un punto fisso durante l'esecuzione).

Durante il plank prestare attenzione a mantenere l'asse testa - schiena - gambe allineato, come riportato nell'immagine.

FUNICELLA (15'):

- 1) Balzi a piedi pari con pausa
- 2) Balzi a piedi pari continui
- 3) Balzi alternati (dx - sx)
- 4) Balzi ad una gamba (prima dx poi sx)

Eseguire 3 serie da 15 ripetizioni. Recupero fra le ripetizioni: 30". Recupero fra le serie: 2'

STRETCHING (5')



Proporre i seguenti esercizi di stretching statico, mantenendo la posizione per 30". I primi due esercizi dovranno essere svolti alternando gamba dx e gamba sx. Tra le proposte, inserire 20" di recupero.