

#IORESTOACASA

PREPARAZIONE FISICA PER TRIATLETI

- Alberto Casadei -

IN QUESTO PERIODO DI EMERGENZA SANITARIA ALLENARSI IN CASA E' UNA SCELTA RESPONSABILE, ED ALLENARSI IN CASA SI PUO'!!!

IN **BLU** TROVERAI IL PROGRAMMA PER IL LIVELLO "BASE"

IN **ROSSO** TROVERAI IL PROGRAMMA PER IL LIVELLO "AVANZATO"

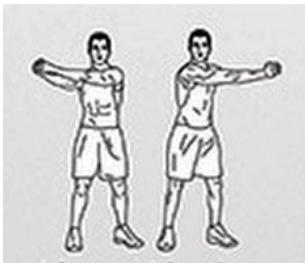
SE SEI UN "NEOFITA" PUOI EFFETTUARE **UNA SOLA SERIE** PER ESERCIZIO

DOPO OGNI ESERCIZIO **RECUPERA 30''** PRIMA DI PASSARE AL SUCCESSIVO;

DI TANTO IN TANTO TROVERAI DA ESEGUIRE ALCUNE "EXTRA PAUSE"

TEMPO DI ESECUZIONE (CIRCA): **45', 1H, 30'**

1. "SIDE-TO-SIDE CHOPS": DIVARICA LE BRACCIA E BATTI LE MANI DESTRA/SINISTRA



10 VOLTE (BATTUTE DI MANO)

20 VOLTE (BATTUTE DI MANO)

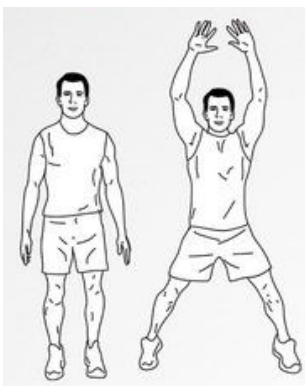
2. "CORSA GINOCCHIA ALTE": CORSA SUL POSTO



20 VOLTE (BATTUTE A TERRA)

50 VOLTE (BATTUTE A TERRA)

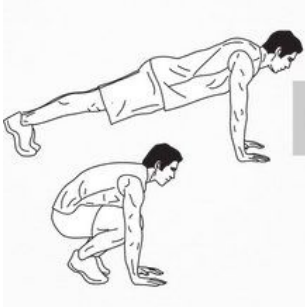
3. "DIVARICATA LATERALE": MENTRE SALTI DIVARICA LE GAMBE E BATTI LE MANI SOPRA LA TESTA. CON UN ALTRO SALTO TORNA ALLA POSIZIONE DI PARTENZA



15 VOLTE

30 VOLTE

4. "PLANK JUMP-INS": DALLA POSIZIONE PLANK A BRACCIA DISTESE CON UN BALZO RACCOGLI LE GAMBE SOTTO AL PETTO E TORNA ALLA POSIZIONE DI PARTENZA



5 VOLTE
15 VOLTE

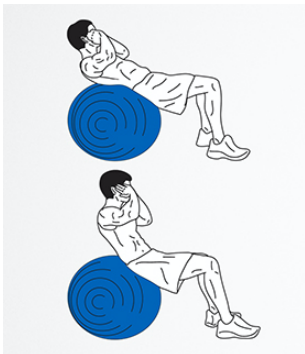
FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI RIPETI GLI ESERCIZI N° 1-2-3-4.
FINITA LA 2^ SERIE FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI PASSA AL N° 5.

5. "CRUNCHES": I CLASSICI ADDOMINALI



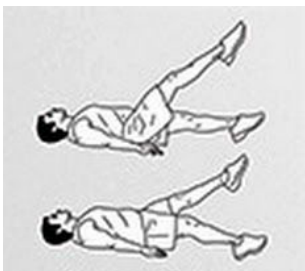
10 VOLTE
20 VOLTE

VARIANTE: CON LE MANI INCROCIATE DIETRO LA TESTA; POSSIBILE (E CONSIGLIATO!) L'UTILIZZO DELLA FIT-BALL



10 VOLTE
20 VOLTE

6. "ADDOMINALI BASSI": SIMULARE UNA GAMBATA A DI NUOTO A DORSO



10 VOLTE (CICLI COMPLETI DESTRA/SINISTRA)
20VOLTE (CICLI COMPLETI DESTRA/SINISTRA)

7. "ADDOMINALI ALTI": COME IL PRIMO MEZZO MOVIMENTO DEI "CRUNCHES" (SOLEVANDO SOLO LE SPALLE DA TERRA) E CON LO SGUARDO SEMPRE RIVOLTO AL SOFFITTO. VARIANTE: CON LE MANI INCROCIATE DIETRO LA TESTA; POSSIBILE (E CONSIGLIATO!) L'UTILIZZO DELLA FIT-BALL



10 VOLTE

20 VOLTE

8. "ADDOMINALI OBIQUI": AVVICINA IL PIU' POSSIBILE IL GOMITO SINISTRO AL GINOCCHIO DESTRO ED IL GOMITO DESTRO AL GINOCCHIO SINISTRO



10 VOLTE (GOMITO SX) + 10 VOLTE (GOMITO DX)

15 VOLTE (GOMITO SX) + 15 VOLTE (GOMITO DX)

FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI RIPETI GLI ESERCIZI N° 5-6-7-8. FINITA LA 2^ SERIE FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI PASSA AL N° 9.

9. "CHEST SQUEEZE": BRACCIA DISTESE E MANI CONSERTE RIVOLTE IN AVANTI CHE EFFETTUANO UNA PRESSIONE MASSIMALE. VARIANTE: GOMITI LARGHI E PIEGATI A 90°, MANI CONSERTE CON DITA VERSO L'ALTO. ATTENZIONE A NON INARCARE LA SCHIENA



15 SECONDI

30 SECONDI (TENENDO TRA LE MANI UNA BOTTIGLIA D'ACQUA DA 0,5/1,5/2 L, SECONDO IL PROPRIO LIVELLO)

10. "WALL SIT": TIENI LA POSIZIONE SEDUTA; BACINO, SCHIENA E TESTA APPOGGIATI AL MURO



20 SECONDI

40 SECONDI

11. "TRICIPITI": UTILIZZA UNA SEDIA APPOGGIATA AL MURO



10 VOLTE
20 VOLTE

12. "BALZI GINOCCHIA AL PETTO": AVVICINA IL PIU' POSSIBILE LE GINOCCHIA AL PETTO MENTRE EFFETTUI UN BALZO MASSIMALE



5 VOLTE
10 VOLTE

FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI RIPETI GLI ESERCIZI N° 9-10-11-12. FINITA LA 2^ SERIE FAI UNA "EXTRA PAUSA" DI 2' E POI PASSA AL N° 13.

13. "DELTOIDI": PARTENDO CON LE BRACCIA LUNGO IL CORPO SOLLEVALE CONTEMPORANEAMENTE UNA VOLTA IN AVANTI, UNA VOLTA LATERALMENTE. NON SUPERARE L'ALTEZZA DELLA SPALLA



10 VOLTE (VARIANTE: TENENDO TRA LE MANI UNA BOTTIGLIA D'ACQUA DA 0,5 L)
20 VOLTE (TENENDO TRA LE MANI UNA BOTTIGLIA D'ACQUA 1,5/2 L)

VARIANTE: EFFETTUANDO LO STESSO MOVIMENTO DI SOLLEVAMENTO DELLE BRACCIA PUOI UTILIZZARE GLI ELASTICI "THERA-BAND" BLOCCANDOLI AD UNA ESTREMITA' SOTTO I PIEDI E TENENDO IN MANO L'ALTRA ESTREMITA'

14. "PUSH-UPS": LE CLASSICHE FLESSIONI. MANI POSIZIONATE ALL'ALTEZZA DELLE SPALLE. VARIANTE: GINOCCHIA APPOGGIATE A TERRA



5 VOLTE
10 VOLTE

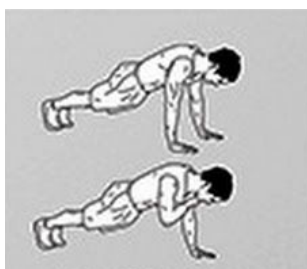
15. "STELLA": PARTI APPOGGIATO A TERRA DALLA POSIZIONE A STELLA ED EFFETTUA UNA PRESSIONE MASSIMALE CONTINUA E SIMULTANEA SU ENTRAMBE LE MANI E ENTRAMBI I PIEDI. LO SFORZO DOVREBBE PORTARE IDEALMENTE A SOLLEVARE (ANCHE DI 1 SOLO MILLIMETRO!) IL TRONCO/BACINO DA TERRA. N.B. L'ESERCIZIO RIESCE ANCHE SE NON TI SMUVI DA TERRA! SGUARDO RIVOLTO SEMPRE A TERRA



10 SECONDI

20 SECONDI

16. "SHOUDER TAPS": CON LA MANO DESTRA TOCCATI LA SPALLA SINISTRA E MANTIENI LA POSIZIONE PER 5 SECONDI. POI CON LA MANO SNISTRA TOCCATI LA SPALLA DESTRA E MANTIENI LA POSIZIONE PER 5 SECONDI



5 VOLTE PER BRACCIO

10 VOLTE PER BRACCIO

Alberto Casadei