



PRONTI A RIPARTIRE !



Programma di Allenamento e Mantenimento EVOLUZIONE

per atleti e atlete Under 16, Under 18, adulti

Gli esercizi di seguito illustrati costituiscono una sorta di “evoluzione” delle proposte precedenti e, a seconda delle capacità di ognuno, vanno svolti con una delle 3 seguenti modalità:

1. a corpo libero
2. con una cassa d'acqua piccola (6 bottiglie da 0,5 lt)
3. con una cassa d'acqua grande (6 bottiglie da 1,5 lt)

Sono da considerare degli “strumenti” affinché ognuno, in questa particolare situazione di emergenza, possa crearsi il proprio allenamento, sulla base delle proprie specifiche competenze e necessità.

Possiamo pensare ad essi come ad una “sostituzione” (ovviamente parziale) dei principali esercizi che solitamente si fanno in sala pesi.

Gli esercizi vanno eseguiti IN CASA.

Ad ogni esercizio è associato un video che ne illustra le corrette modalità di esecuzione.

- Lo SQUAT può evolvere in:
 - “Sandbag” bulgarian split Squat (*con cassa di acqua sulla spalla*)
 - “Sandbag” bulgarian split Squat front carry (*con cassa di acqua al petto*)
 - Complex: “Sandbag” Squat-lunge-step up (*con cassa di acqua sulla spalla*)



PRONTI A RIPARTIRE !



- I PONTI A TERRA possono evolvere in:
 - RDL *(con cassa di acqua in mano, impugnata per il manico come manubrio/kb)*
che evolve in
 - Elevated RDL *(con cassa di acqua in mano, impugnata per il manico come manubrio/kb)*

e in aggiunta
 - 1 leg RDL *(con cassa di acqua in mano, impugnata per il manico come manubrio/kb)*
- I PIEGAMENTI SULLE BRACCIA possono evolvere in:
 - Floor press - single arm *(con cassa di acqua sul palmo della mano)*
 - Deficit push ups
- In aggiunta, per lavorare la SPINTA VERTICALE:
 - Single arm press 1/2 kneeling *(con cassa di acqua sul palmo della mano)*
 - L-sit press - single arm *(con cassa di acqua sul palmo della mano)*

Esempio di sessione di lavoro per atleti/atlete U16-U18

- "Sandbag" bulgarian split Squat *(con cassa di acqua sulla spalla)*
5 serie x 10 ripetizioni per gamba
- 1 leg RDL *(con cassa di acqua in mano, impugnata per il manico come manubrio/kb)*
5 serie x 8/10 ripetizioni per gamba
- Super Set x 5 volte
 - Floor press - single arm *(con cassa di acqua sul palmo della mano)*
1 Braccio alternato - 10/12 ripetizioni per braccio
+
 - Deficit push ups x max ripetizioni