

# Programma di allenamento da svolgere a casa Under 16/18

## Giorno 1

### Riscaldamento

#### Circuito di mobilizzazione:

COBRA: <https://youtu.be/oi5XxzJjLys>

SCORPIONE: <https://www.youtube.com/watch?v=14DMgI3naC0>

SPINAL ROCK TO DECK SQUAT: <https://youtu.be/YPZlevmzXhk>

GROINERS ALTERNATI (AFFONDI): <https://youtu.be/ZIbpWbE24kM>

SHIN DOWN: <https://www.youtube.com/watch?v=NOvNwJRT9Pk>

SIDE BRIDGE: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_DpoEXsmSIk](https://www.youtube.com/watch?v=_DpoEXsmSIk)

**5 ripetizioni x esercizio x 2 serie**

5 serie da 1' di salti con la corda ( o corsa o saltelli sul posto ) con 30" di recupero eseguendo addominali.

**Allungamento dinamico:** <https://www.youtube.com/watch?v=gl8M4DyQ-7k>

**Circuito gambe** da ripetere 6 volte con 2' tra le serie:

Squat isometrico al muro (90° coscia-gamba) 4 x 30" L - 30" Rec +

10 + 10 affondi +

12 squat +

12 elevazioni bacino con talloni in appoggio

SQUATS ISOMETRICI AL MURO: <https://youtu.be/vkV61k-zm2E>

AFFONDI ALTERNATI: <https://youtu.be/tTej-ax9XiA?t=5>

SQUAT LIBERI: [https://youtu.be/C\\_VtOYc6j5c](https://youtu.be/C_VtOYc6j5c)

ELEVAZIONI BACINO CON TALLONI IN APPOGGIO: <https://youtu.be/V-GsfUFOsNg>

Al termine dei 6 circuiti:

6 x 6 squat jump continui / rec 1' / (nel recupero inserire max piegamenti braccia)

SQUAT JUMP <https://youtu.be/gijGpRSA9FI>

## Giorno 2

### Riscaldamento

#### Circuito di mobilizzazione:

GATTO/MUCCA: [https://youtu.be/SMAYXfZn\\_6M](https://youtu.be/SMAYXfZn_6M)

INCH WORMS <https://youtu.be/Z19gpqxQBwo>

DISLOCAZIONI SPALLE <https://youtu.be/oLlkvNMfCH8>

GOODMORNING CON BASTONE <https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>

**10 ripetizioni x esercizio**

#### Circuito di riscaldamento generale

20 JUMPING JACKS (SALTELLI SUL POSTO CON DIVARICATA E CHIUSURA GAMBE)

<https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>

10 + 10 GOODMORNING UNA GAMBA: [https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO\\_cg](https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO_cg)

20 MOUNTAIN CLIMBERS <https://youtu.be/1J4hRICVjRo>

3 serie con 1' di recupero.

#### Allungamento dinamico

## Core stability

BASIC PLANK ( PONTE FRONTALE SU AVAMBRACCIA) [https://youtu.be/F-nQ\\_KJgfCY](https://youtu.be/F-nQ_KJgfCY)  
PONTE LATERALE (SIDE PLANK) <https://youtu.be/f4jRjogvV-k>  
PONTE POSTERIORE DINAMICO: <https://youtu.be/EJBpPCQQPhs>  
SUPERMAN POSIZIONE PRONA <https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ>  
PONTE FRONTALE BRACCIA TESE CON REMO <https://www.youtube.com/watch?v=DwgkR8-HKYo>  
PONTE LATERALE CON TORSIONE: <https://youtu.be/wbVXtAizhbw>  
PONTE POSTERIORE DINAMICO UNA GAMBA: <https://youtu.be/3GWAisxDr8Y>  
SUPERMAN IN QUADRUPEDIA BRACCIO/GAMBA <https://youtu.be/DHH2DRufajA>

**Mantenere ogni posizione x 1'**

### Al termine

2 serie di **TABATA (8 round con 20" di lavoro e 10" di recupero)**

**Recupero 1' tra le 2 serie**

### Esercizi

SQUAT LIBERI: [https://youtu.be/C\\_VtOYc6j5c](https://youtu.be/C_VtOYc6j5c)

PIEGAMENTI HINDU: <https://www.youtube.com/watch?v=seafymkrNU>

SIT UPS: <https://youtu.be/HDZODOx7Zw>

BURPEES <https://youtu.be/TU8QYVW0gDU>

MOUNTAIN CLIMBERS <https://youtu.be/1J4hRICVjRo>

PIEGAMENTI BRACCIA (PUSH UPS): <https://youtu.be/0pkjOk0EiAk>

CRUNCH INVERSO: <https://youtu.be/boEoDBfyXLo>

SKIP: <https://www.youtube.com/watch?v=I5wsXDdobDI>

## Giorno 3

### Riscaldamento

#### Circuito di mobilitazione:

COBRA: <https://youtu.be/oi5XxzJjLys>

SCORPIONE: <https://www.youtube.com/watch?v=14DMgI3naC0>

SPINAL ROCK TO DECK SQUAT: <https://youtu.be/YPZlevmzXhk>

GROINERS ALTERNATI (AFFONDI): <https://youtu.be/ZIbpWbE24kM>

SHIN DOWN: <https://www.youtube.com/watch?v=NOvNwJRT9Pk>

SIDE BRIDGE: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_DpoEXsmSlk](https://www.youtube.com/watch?v=_DpoEXsmSlk)

#### 5 ripetizioni x esercizio

5 serie da 1' di **salti con la corda** ( o **corsa** o **saltelli sul posto** ) con 30" di recupero eseguendo addominali.

### Allungamento dinamico

Squat 5 x 15 + 8 + 8 good morning una gamba + 10 elevazioni bacino Rec. 1'30"	Squat bulgaro 4 x 10 + 10 + 10 jump con tocco a muro + 15 + 15 calf monopodalici Rec. 1'30"	Ponte posteriore 3 x 30" + 10 + 10 ponte posteriore dinamico una gamba alta + 30" tenuta isometrica due gambe Rec. 1'
Piegamenti sulle braccia 5 x max + max dips + 10 mobilitazione spalle con bastone di legno Rec. 1'30"	Superman proni tenuta isometrica 3 x 30" + 10 adduzioni scapolari + 10 + 10 dinamico alternato gamba-braccio Rec. 1'	<b>Circuito addominali</b> 30 Sit Ups + 20 Russian twist + 10 Addominali inversi Eseguire 3 serie con 1' di recupero

SQUAT BULGARO: [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_mGTVncV0k](https://www.youtube.com/watch?v=q_mGTVncV0k)  
JUMP CON TOCCO A MURO: <https://youtu.be/otGRJmlJEyU>  
CALF MONOPODALICI (POLPACCI): <https://www.youtube.com/watch?v=YXsIGjkZZVE>  
PIEGAMENTI BRACCIA (PUSH UPS): <https://youtu.be/0pkjOk0EiAk>  
DIPS A GAMBE TESE <https://youtu.be/Q5HaswjJiHo>  
(per facilitare l'esercizio è sufficiente flettere le gambe, leggermente o a 90°)  
SUPERMAN PRONI CON ADDUZIONI SCAPOLARI: <https://www.youtube.com/watch?v=T2wTIJtO-8E>  
SUPERMAN DA PRONI BRACCIO – GAMBA OPPOSTI:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cc6UVRs7PW4>  
SIT UPS: [https://youtu.be/\\_HDZODOx7Zw](https://youtu.be/_HDZODOx7Zw)  
RUSSIAN TWIST: <https://www.youtube.com/watch?v=JyUqwkVpsi8>  
CRUNCH INVERSO <https://youtu.be/boEoDBfyXLo>

## Giorno 4

### Riscaldamento

#### Circuito di mobilizzazione:

GATTO/MUCCA: [https://youtu.be/SMAyXfZn\\_6M](https://youtu.be/SMAyXfZn_6M)  
INCH WORMS <https://youtu.be/Z19gpqxQBwo>  
DISLOCAZIONI SPALLE <https://youtu.be/oLlkvNMfCH8>  
GOODMORNING CON BASTONE <https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>

**10 ripetizioni x esercizio**

#### Circuito di riscaldamento generale

20 JUMPING JACKS (SALTELLI SUL POSTO CON DIVARICATA E CHIUSURA GAMBE)  
<https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>  
10 + 10 GOODMORNING UNA GAMBA: [https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO\\_cg](https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO_cg)  
20 MOUNTAIN CLIMBERS <https://youtu.be/1J4hRICVjRo>  
3 serie con 1' di recupero.

#### Allungamento dinamico

FOR TIME: fai 5 giri del seguente circuito nel minor tempo possibile:  
3 /15 burpess jump + ( ad ogni giro aumenti di tre ripetizioni )  
3 /15 piegamenti sulle braccia +  
3 /15 squat

Recupero 3'

#### Core

Ponte laterale dx tenuta isometrica 30" + 10 dinamico torsione +  
10 elevazioni dinamiche una gamba

#### Rec. 30"

Ponte laterale sx tenuta isometrica 30" + 10 dinamico torsione +  
10 elevazioni dinamiche una gamba

PONTE LATERALE (SIDE PLANK) <https://youtu.be/f4jRjogvV-k>

PONTE LATERALE CON TORSIONE: <https://youtu.be/wbVXtAizhbw>

PONTE LATERALE CON ELEVAZIONE GAMBA: <https://www.youtube.com/watch?v=B1rBlq0bZxs>

AL TERMINE DEGLI ALLENAMENTI SAREBBE OPPORTUNO SVOLGERE ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO POSTURALE PER 10'.  
POSTURE DI ALLUNGAMENTO AL MURO: [https://www.youtube.com/watch?v=Axt\\_AbUawWs](https://www.youtube.com/watch?v=Axt_AbUawWs)

### **VIDEO UTILI per l'esecuzione degli esercizi:**

**(comunque troverete i link dimostrativi degli esercizi già all'interno del programma)**

AFFONDI ALTERNATI <https://youtu.be/tTej-ax9XiA?t=5>  
AFFONDI ALTERNATI A BRACCIA ALTE CON BASTONE [https://youtu.be/m6MczOv\\_Ayg](https://youtu.be/m6MczOv_Ayg)  
BASIC PLANK (PONTE FRONTALE SU AVAMBRACCIA) [https://youtu.be/F-nQ\\_KJgfCY](https://youtu.be/F-nQ_KJgfCY)  
BASIC PLANK CON ROTAZIONE DEL BACINO <https://youtu.be/olXGNEmoFnY>  
BURPEES <https://youtu.be/TU8QYVW0gDU>  
BURPEES SENZA PUSH UP E SALTO <https://youtu.be/O7C58frhmFA>  
CRUNCH INVERSO <https://youtu.be/boEoDBfyXLo>  
CRUNCH INVERSO 2: <https://youtu.be/S0XNBNCu-XQ>  
DIPS A GAMBE TESE <https://youtu.be/Q5HaswjJiHo>  
DISLOCAZIONI SPALLE <https://youtu.be/oLlkvNMfCH8>  
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA [https://www.youtube.com/watch?v=csQd\\_JaS1W8](https://www.youtube.com/watch?v=csQd_JaS1W8)  
GATTO/MUCCA [https://youtu.be/SMAYXfZn\\_6M](https://youtu.be/SMAYXfZn_6M)  
GOODMORNING CON BASTONE <https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>  
GOODMORNING UNA GAMBA [https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO\\_cg](https://www.youtube.com/watch?v=IrrICTeO_cg)  
GROINERS ALTERNATI <https://youtu.be/ZIbpWbE24kM>  
HOLLOW HOLD (ADDOMINALI A "V") <https://youtu.be/4xRpGgtca8>  
(la zona lombare deve sempre aderire al suolo, bisogna annullare la lordosi)  
INCH WORMS <https://youtu.be/Z19gpqxQBwo>  
INCH WORMS CON PUSH UPS <https://youtu.be/Gv0rFtj-XjI>  
JUMPING JACKS (SALTELLI SUL POSTO CON DIVARICATA E CHIUSURA GAMBE)  
<https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>  
JUMP CON TOCCO A MURO <https://youtu.be/otGRJmlJEyU>  
SQUAT JUMP <https://youtu.be/gijGpRSA9FI>  
LATERAL BURPEES [https://youtu.be/LOLAXq11\\_Uk](https://youtu.be/LOLAXq11_Uk)  
MOUNTAIN CLIMBERS <https://youtu.be/1J4hRICVjRo>  
PINNATE ALTERNATE IN POSIZIONE DI HOLLOW <https://youtu.be/MT5FC1605Yw>  
PONTE FRONTALE A BRACCIA TESE CON TOCCO ALTERNATO DELLE SPALLE  
<https://youtu.be/Pm0vb5RcUd8>  
PUSH UPS <https://youtu.be/0pkjOk0EiAk>  
PONTE FRONTALE A BRACCIA TESE CON REMO <https://www.youtube.com/watch?v=DwgkR8-HKYo>  
PONTE LATERALE (SIDE PLANK) <https://youtu.be/f4jRjogvV-k>  
SIT UPS [https://youtu.be/\\_HDZODOx7Zw](https://youtu.be/_HDZODOx7Zw)  
SOLLEVAMENTI DELL'ANCA DI COOK <https://youtu.be/3GWAisxDr8Y>  
SUPERMAN POSIZIONE PRONA <https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ>  
SUPERMAN POSIZIONE PRONA BRACCIO – GAMBA OPPOSTI:  
<https://www.youtube.com/watch?v=cc6UVRs7PW4>  
SQUAT LIBERI [https://youtu.be/C\\_VtOYc6j5c](https://youtu.be/C_VtOYc6j5c)  
TENUTA IN POSIZIONE SUPERMAN BRACCIO/GAMBA <https://youtu.be/DHH2DRufajA>  
TENUTA IN POSIZIONE SUPERMAN BRACCIO/GAMBA <https://youtu.be/DHH2DRufajA> V-UPS  
<https://youtu.be/7UVgs18Y1P4>  
SQUAT BULGARO [https://www.youtube.com/watch?v=q\\_mGTVncV0k](https://www.youtube.com/watch?v=q_mGTVncV0k)