

Programma di allenamento under 14

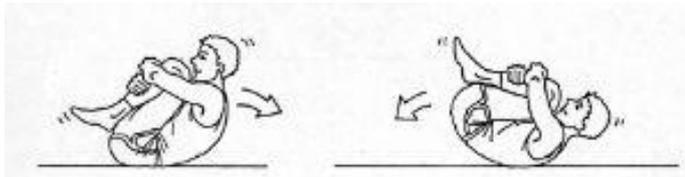
Da svolgere a casa

Giorno 1

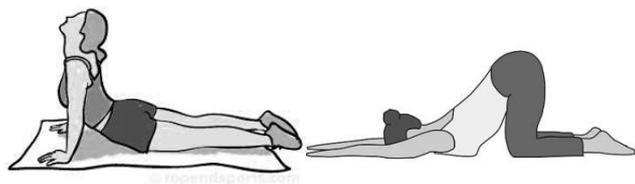
Riscaldamento

Circuito di mobilizzazione

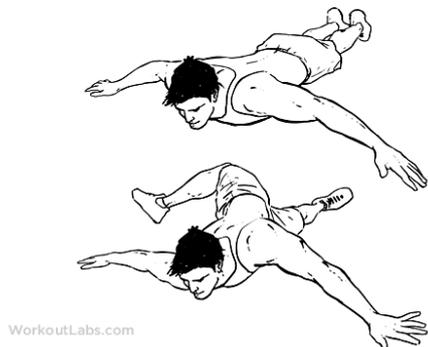
Rullate sulla schiena



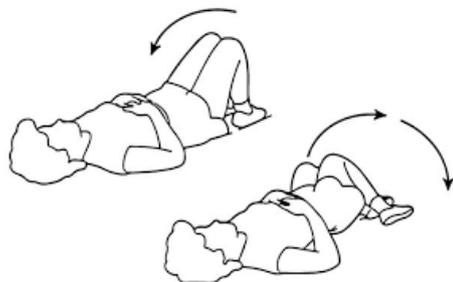
Cobra:



Scorpione



Torsioni del tronco:



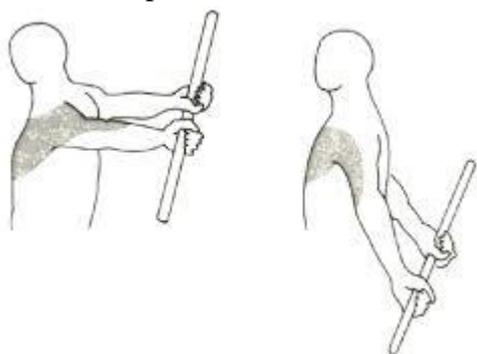
Gatto/mucca



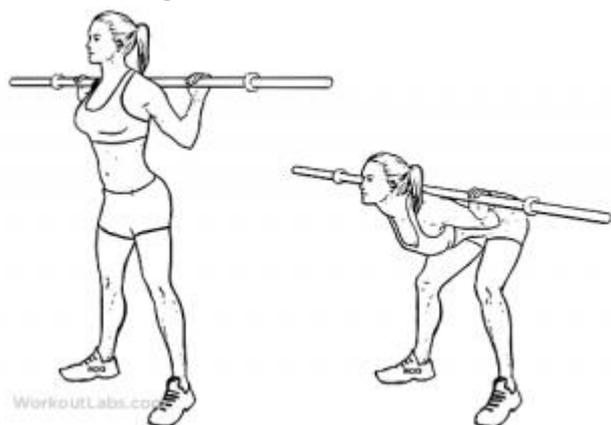
Inch worms:



Dislocazioni spalle

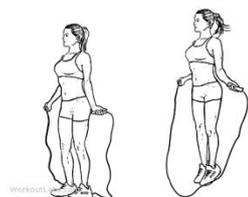


Good morning con bastone



10 ripetizioni x esercizio

Riscaldamento generale



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

Esercizi di core stability: 4 esercizi x 30" lavoro di tenuta e 15" riposo / 3 serie con 1' di recupero

Basic plank (ponte frontale su avambraccia)



WorkoutLabs.com

Side plank (ponte laterale dx e sx):

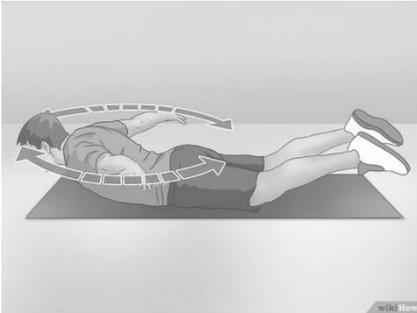


WorkoutLabs.com

Ponte posteriore



Superman proni con adduzioni scapolari



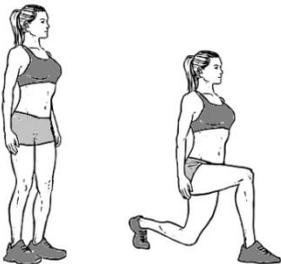
Circuito di potenziamento a corpo libero

20" di lavoro / 20" di recupero x 3 serie / Rec. tra le serie 1'30"

Skip sul posto:



Affondi alternati:

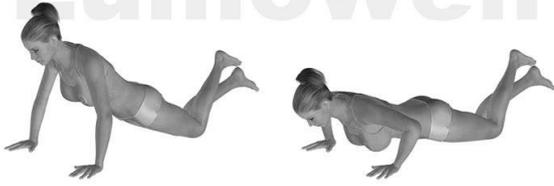


Mountain climbers

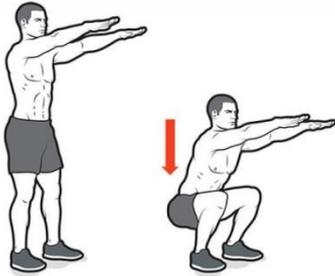


Piegamenti braccia con le ginocchia in appoggio

Lumowell



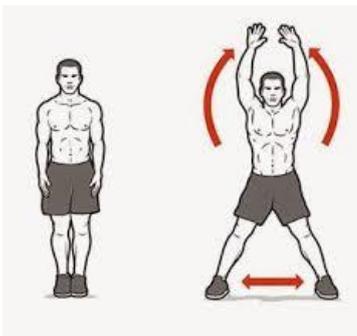
Squat liberi



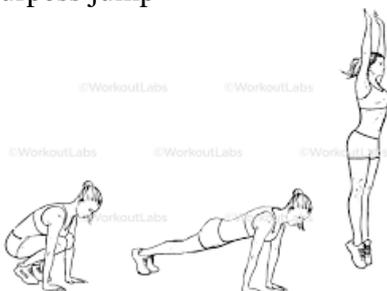
Sit up



Jumping jacks (saltelli sul posto con divaricata e chiusura gambe)



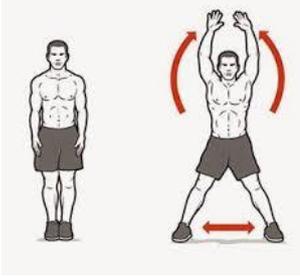
Burpess jump



Giorno 2

Circuito di riscaldamento generale

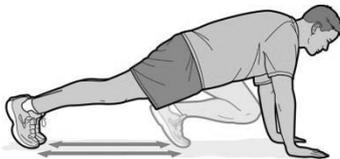
20 jumping jacks (saltelli sul posto con divaricata e chiusura gambe)



10 + 10 good morning una gamba:



20 mountain climbers



3 serie con 1' di recupero.

Allungamento: in forma dinamica con leggeri molleggi / 5 movimenti x gamba

Muscoli posteriori della coscia



Quadricipiti

Affondi braccia alte

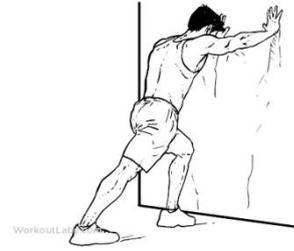


Glutei

Piegate laterali



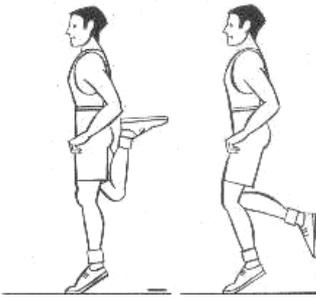
Polpacci



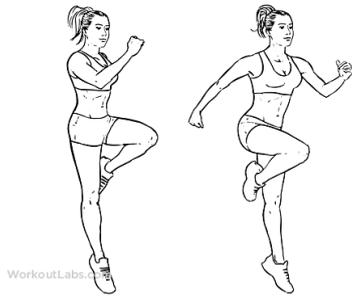
Tecnica di corsa sul posto

Esegui 20 tocche x piede, recupera 30" e ripeti, quindi passa all'esercizio successivo

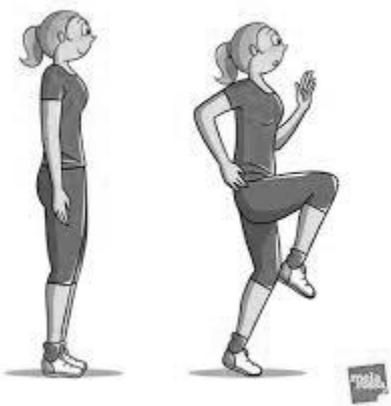
Corsa calciata dietro sul posto



Corsa calciata sotto sul posto



Skip sul posto:



Esercizi con imitazione delle andature degli animali:

Percorri almeno 5 mt in andata e ritorno, breve recupero e ripeti. Passa quindi all'esercizio successivo.

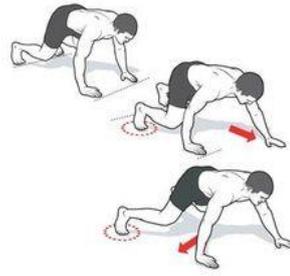
Anatra



Lombrico



Orso



Granchio



Cocodrillo



Salto della rana



Scorpione



Calcio dell'asino



Esercizi di equilibrio:

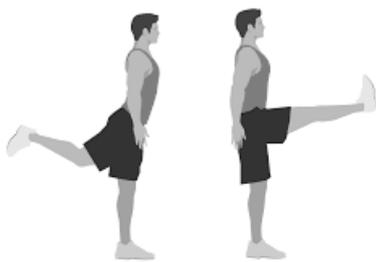
equilibrio singola gamba avanti (poi con braccia alte e infine occhi chiusi) / 30" x gamba



equilibrio singola gamba laterale (poi con braccia alte e infine occhi chiusi) / 30" x gamba



slanci avanti e laterali in equilibrio una gamba / 10 slanci x gamba



equilibrio singola gamba avanti con stretching flessori / 10" x gamba



equilibrio in posizione dell'albero / 20" x gamba



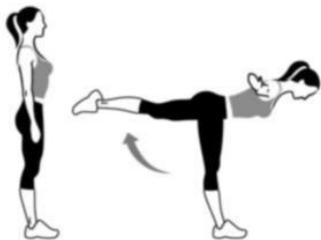
equilibrio in posizione del guerriero III / 20" x gamba



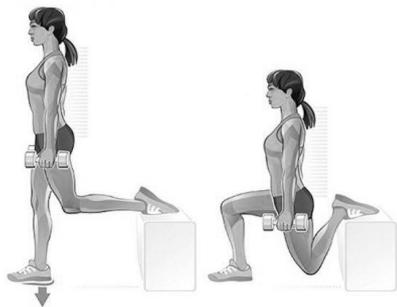
equilibrio in posizione della sedia / 10 movimenti x gamba



good morning una gamba / 10 movimenti x gamba



Affondi bulgari (anche senza manubri) / 10 movimenti x gamba



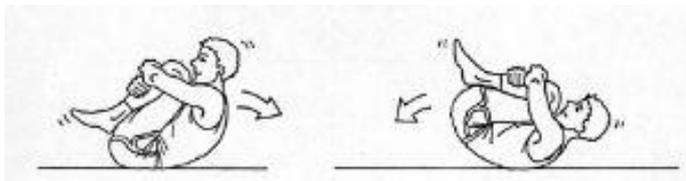
Prova a eseguire tutti gli esercizi

Giorno 3

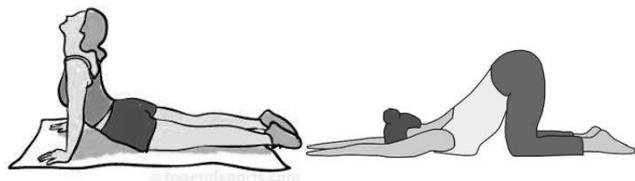
Riscaldamento

Circuito di mobilizzazione

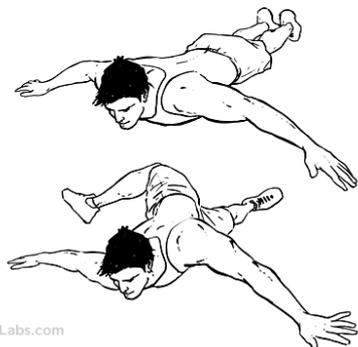
Rullate sulla schiena



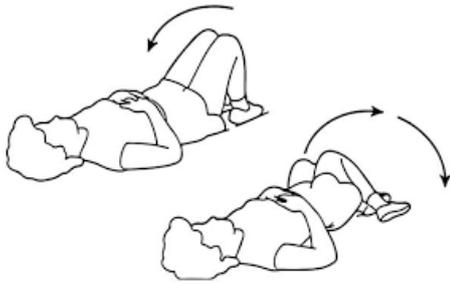
Cobra:



Scorpione



Torsioni del tronco:



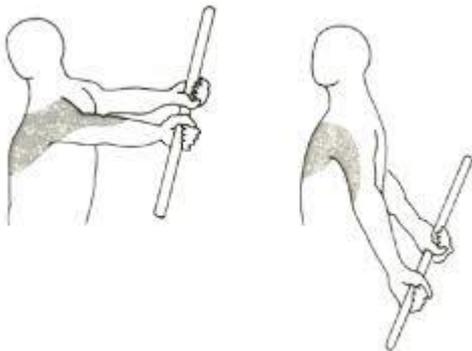
Gatto/mucca



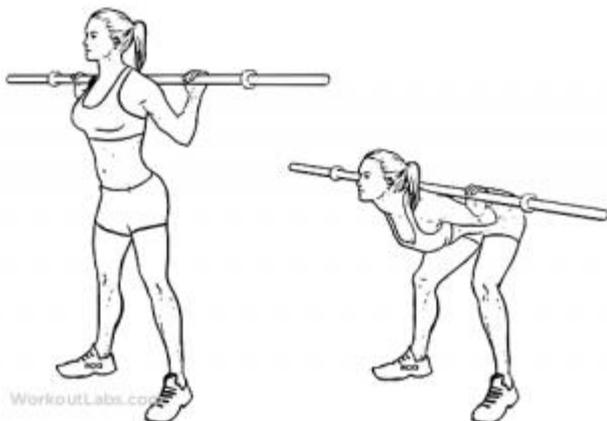
Inch worms:



Dislocazioni spalle



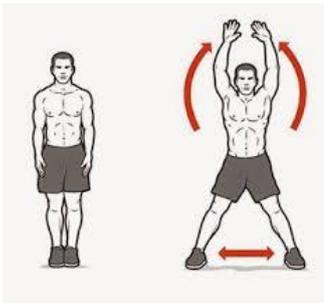
Good morning con bastone



10 ripetizioni x esercizio

Circuito di riscaldamento generale

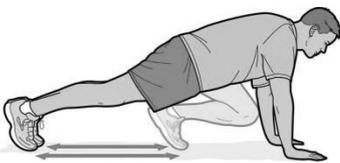
30" jumping jacks (saltelli sul posto con divaricata e chiusura gambe)



30" corsa sul posto



30" mountain climbers



3 serie con 1' di recupero.

Allungamento: in forma dinamica con leggeri molleggi / 5 movimenti x gamba

Muscoli posteriori della coscia



WorkoutLabs.com

Quadricipiti



WorkoutLabs.com

Affondi braccia alte



WorkoutLabs.com

Glutei



WorkoutLabs.com

WorkoutLabs.com

WorkoutLabs.com

Piegate laterali



WorkoutLabs.com

Polpacci

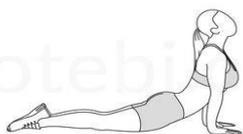


WorkoutLabs.com

Circuito

10 ripetizioni x esercizio con 20" di recupero x 3 serie / 2' di recupero tra le serie

Dalla posizione del cobra, passaggio alla posizione di squat, mani a terra



Strisciare passando sotto un ostacolo e rialzarsi e ripetere



Burpees jump (andare a terra, petto a terra, raccolta gambe e salto verso l'alto)



Spostarsi strisciando sulla schiena, passare sotto un ostacolo, rialzarsi e ripetere



Strisciare senza l'aiuto delle gambe, passando sotto un ostacolo, rialzarsi e ripetere



Core

30" basic plank (ponte frontale su avambraccia)



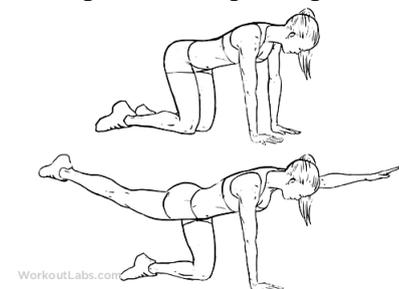
WorkoutLabs.com

30" + 30" ponte posteriore dinamico una gamba



WorkoutLabs.com

60" superman in quadrupedia braccio/gamba

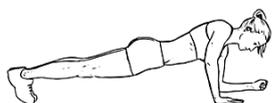
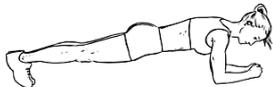


WorkoutLabs.com

15" + 15" ponte laterale con elevazione bacino

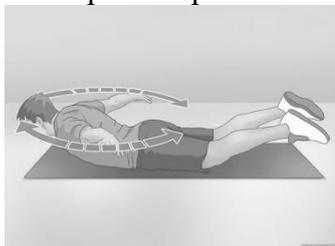


20" + 20" ponte frontale con passaggio a braccia tese (dx e sx)



WorkoutLabs.com

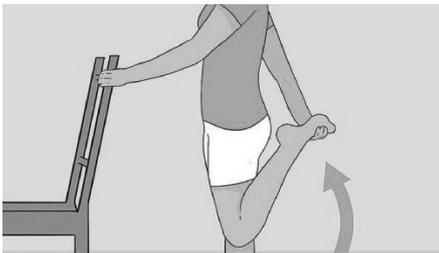
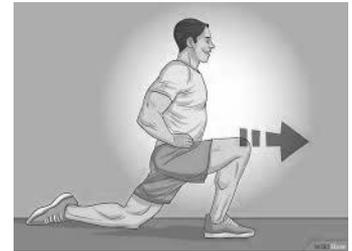
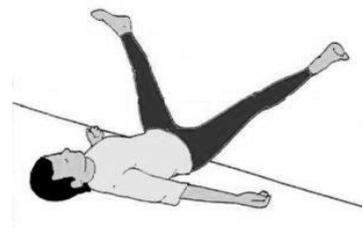
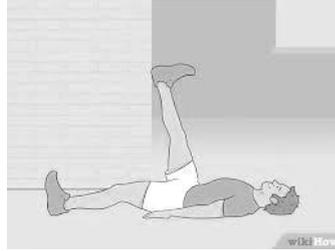
45" superman proni con adduzioni scapolari



2 serie / 15" di recupero tra gli esercizi / 1'30" tra le serie

Al termine degli allenamenti sarebbe opportuno svolgere esercizi di allungamento posturale per 10'.

Posture di allungamento al muro ed a terra



Mantenere la posizione x 30"

Per qualsiasi chiarimento sono disponibile al 3202125778 / roberto.cafaro@hotmail.it