

# TRAINING AT HOME

## LO SPORT A CASA TUA

## Allenamento casalingo dedicato al calcio

### • Fase 1: WORM UP (esercizi di cardio-fitness)

#### -Jumping jacks (20 ripetizioni)

Descrizione esercizio: saltelli rimanendo sulla punta dei piedi divaricando contemporaneamente gambe e braccia, facendo toccare le dita delle mani sopra la testa e mantenendo contratti gli addominali e il petto in fuori.

#### -Clap jacks (20 ripetizioni)

Descrizione esercizio: saltelli rimanendo sulla punta dei piedi divaricando contemporaneamente gambe e braccia, che devono però rimanere ad altezza spalle e congiungersi di fronte al petto che deve essere dritto e mantenere gli addominali contratti.

-Corsa sul posto con rotazione della spalla prima avanti (10 ripetizioni) e poi indietro (10 ripetizioni) da ripetere ovviamente per entrambe le braccia.

-Camminata sul posto a ginocchia alte cercando di portarle fino al petto seguite dal movimento coordinato del braccio opposto.

-Alzare il ginocchio a livello dell'anca e guidarne il movimento di apertura con la mano, mantenendo contratto il gluteo della gamba su cui si appoggia il peso e aiutarsi a mantenere l'equilibrio aprendo verso l'esterno il braccio opposto alla gamba che sta svolgendo l'esercizio (10 ripetizioni totali alternando gamba dx e sx).

#### -Squatting quick fit (30 secondi)

Descrizione esercizio: divaricare leggermente le gambe ed eseguire uno skip basso, appoggiandosi sulle punte dei piedi e mantenendo un baricentro basso protraendosi in avanti come a fare uno squat mantenendo comunque il busto dritto.

15 secondi di pausa

### • Fase 2: WORK OUT

1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> serie:

-Flessioni mantenendo le mani allineate alle spalle e facendo toccare terra solo alle ginocchia, la parte frontale delle cosce sollevata da terra e incrociare i piedi tenendoli sollevati (15 ripetizioni)

-Sit-ups (15 ripetizioni)

Descrizione esercizio: mettersi in posizione supina con le ginocchia divaricate, le piante dei piedi attaccate a terra e portarsi in avanti, come a voler fare un addominale, con le braccia tese in avanti fino a toccare il suolo davanti alle punte dei piedi per poi tornare in posizione riportando le braccia dietro la testa.

-Eeguire degli affondi in camminata cercando di formare un angolo di 90 gradi con la gamba, mantenendo il ginocchio anteriore indietro rispetto all'alluce, per poi darsi la spinta caricando sul tallone per eseguire l'affondo successivo (20 ripetizioni).

-Jump-squat (15 ripetizioni)

Descrizione esercizio: eseguire una serie di squat dandosi lo slancio per effettuare un salto tra uno squat e l'altro, mantenendo sempre il busto dritto.

-Burpees (5 ripetizioni)

3<sup>a</sup> serie:

-Mettersi in posizione per eseguire una flessione poi spostare il braccio destro verso l'interno sovrapponendo i pollici e poi allontanare verso l'esterno quello sinistro ed eseguire la flessione, poi riavvicinare la mano sinistra alla destra sovrapponendo i pollici nuovamente per poi spostarsi

a destra con il braccio destro ed eseguire nuovamente una flessione (10 ripetizioni).

-Ripetere gli sit-ups

-Ripetere gli affondi delle serie precedenti

-Ripetere gli jump-squat

-Ripetere i burpees

Si consiglia una pausa di 50 secondi tra una serie e l'altra e se necessario di 10-15 secondi tra un esercizio e l'altro.

Fase di recupero prima dell'inizio dello stretching.

### • Fase 3: STRETCHING

-Posizionarsi a gattoni con le ginocchia poste alla stessa larghezza delle spalle avvicinando i piedi per poi portare i glutei vicino ai talloni e tendendo le braccia in avanti (12 secondi).

-Sedersi sul tappetino tenendo attaccate le piante dei piedi e afferrandoli con le mani, tenendo il petto in fuori e le spalle rilassate, per poi spingere le ginocchia verso terra usando i gomiti se necessario.

-Mettersi in posizione eretta con una gamba avanti e una indietro con le mani sui fianchi e il petto in fuori per poi caricare sulla gamba anteriore (12 secondi per gamba).

-Posizionarsi prima in ginocchio e poi portare avanti una gamba credo un angolo di 90 gradi con il ginocchio che deve essere però indietro rispetto all'alluce, tenere gli addominali contratti, il petto in fuori e poi spingere in avanti i fianchi come a voler fare un affondo e alzare il braccio opposto al ginocchio piegato (12 secondi per gamba).

-Mantenendosi in posizione eretta piegare una gamba afferrando il piede con la mano dietro la schiena, tenendo la punta del ginocchio verso il basso e spingendo il piede verso il gluteo (12 secondi per gamba).

-Divaricare le gambe tenendo i piedi a maggior distanza rispetto alle spalle e rivolti in avanti, allargare le braccia all'altezza delle spalle e toccare il piede con la mano opposta (10 ripetizioni).

-Stando in posizione eretta portare un braccio dietro la testa, afferrarne il gomito con l'altra mano e spingerlo verso l'interno (12 secondi per braccio).

-Posizionarsi di fianco a una parete e sollevare il braccio lateralmente appoggiando il palmo alla

parete e ruotare nella direzione opposta rispetto al braccio sollevato il busto portato in allungamento il grande pettorale e il bicipite (20 secondi per braccio).

-Tenendo le spalle rilassate alzare il braccio al livello della spalla mantenendolo teso con il palmo rivolto verso l'alto per poi spingerlo verso l'interno con l'avambraccio del braccio opposto (10 secondi per braccio).

## **CREDITS**

*Grazie a Edoardo per il lavoro di redazione  
e alle proff. Maggenghi e Ceriali del Liceo Aselli di Cremona per la supervisione*