



FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

Comitato Campano

“Adda passà ‘a nuttata”

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

per tutte le categorie d’atleti ed atlete dall’Under 16 agli “Old”

... ed anche per gli arbitri!

Il Programma si sviluppa su 4 sedute d’allenamento settimanali, con vari “livelli di difficoltà” che ne modificano l’intensità o la densità, da poter svolgere tranquillamente tra le mura domestiche.

Troverete un Glossario ed un elenco con i link ai video degli esercizi proposti, allegato al programma.

I Lavori secondari, che troverete al termine del programma, possono essere eseguiti più volte nell’arco della settimana.

È consigliato eseguire una “routine” di Stretching e Mobilità entro 2h dal termine dell’allenamento, per 10’/20’

GIORNO 1

MOBILITÀ e CORE

2x:

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

2x:

20” Hollow Hold [Facile: Sollevare soltanto una delle gambe]

20” Basic Plank [Difficile: Poggiare a terra il dorso del piede]

3x:

20” Tenuta in Posizione “Superman” braccio dx/gamba sx

20” Tenuta in Posizione “Superman” braccio sx/gamba dx

[Mantenere l’allineamento “mano-spalla” e “Gluteo/Tallone”, per semplificare l’esercizio estendere soltanto la gamba, cercando di mantenere l’allineamento, una volta acquisita maggiore “stabilità” sarà possibile provare ad estendere anche il braccio]

RISCALDAMENTO GENERALE

3 ROUNDS FOR TIME of

(Ripetere tre volte la sequenza di esercizi elencati e le relative ripetizioni in forma di “circuito”, completandolo nel minor tempo possibile)

10 Inch Worms (senza Push Up)

15 Jumping Jacks

20” Mountain Climbers

LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO

1) 5’ E.M.O.M.:

(“Ogni minuto nel minuto” per 5 minuti totali: eseguire il numero di ripetizioni richieste dell’esercizio proposto, il tempo restante allo scadere del minuto rappresenta il recupero che avrai prima di dover ripetere la sequenza, quindi esegui velocemente le ripetizioni dell’esercizio!)

10 Burpees [Facile: 8 Difficile: 12]

Recupera 2’ al termine dei 5’ di lavoro e comincia subito la seconda sequenza.

2) 5 ROUNDS FOR TIME of:

(Segnare il tempo impiegato per completare ogni giro, potrai confrontare i risultati nell’arco delle sedute d’allenamento)

20” “Estensione delle braccia con petto a terra” [Utilizzate un bastone e posizionatevi con il petto a terra, mantenendo il bastone con le braccia flesse e le scapole addotte; il bastone si troverà all’altezza del collo. Estendere lentamente le braccia mantenendo il capo ed il rachide in posizione neutra, con lo sguardo rivolto al pavimento, per poi ritornare alla posizione di partenza. Muovere le braccia “parallelamente alle orecchie” durante tutto l’esercizio sfiorando la nuca con il bastone e senza muovere il capo. Per Aumentare la difficoltà potete eseguirlo in piedi, con anca flessa e busto “parallelo” al suolo]

30 Push Ups con tocco del petto al suolo [Facile: Posizionare a terra una “pila” di libri perpendicolarmente al petto, in modo da ridurre il ROM che può essere ampliato nell’arco delle settimane, rendendo la pila sempre più piccola]

40 Sit Ups

50 Squat Liberi

Recuperare 3’ e ripetere per 5 volte

(è possibile ridurre la difficoltà del circuito agendo preferibilmente sul numero di ripetizioni del circuito, portandolo da 3 a 5, oppure modificare lo schema di ripetizioni dei singoli esercizi passando a 10"/15/20/25, ma riducendo il recupero ad 1'30"- 2')

GIORNO 2

MOBILITÀ e CORE

2x:

10 "Dislocazioni spalle" con bastone [Utilizzare un'asta oppure un asciugamano ed eseguire l'esercizio lentamente, restringendo l'ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del "Gatto/Mucca" (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

9' E.M.O.M.

[Eseguire nel minuto uno l'esercizio 1, nel minuto 2 l'esercizio 2 e nel minuto 3 il 3 per poi ripartire per altri due "giri"]

1) 30" Hollow Hold [Facile: Lavorare con una sola gamba sollevata e cambiare gamba a 15"]

2) 30" Superman Hold [Pancia a terra e sollevare il più possibile gambe e braccia, mantenendole tese]

3) 30" Pinnate alternate in posizione di Hollow Hold [Facile: poggiare le mani a terra lungo i fianchi e tenere solo le spalle e le gambe su]

(Per ridurre ulteriormente la difficoltà, scalare preferibilmente il tempo di tensione a 20" per tutti e tre gli esercizi; oppure ridurre anche a 6' l'EMOM]

RISCALDAMENTO GENERALE

3 ROUNDS FOR TIME of:

10 Groiners Alternati

20 V-Up [Facile: Cunch inverso oppure "a libro"]

30 Goodmorning con bastone

LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO

FOR TIME:

(Completare il circuito nel minor tempo possibile e segnare il tempo sul proprio diario d'allenamento per confrontare l'andamento della programmazione nell'arco delle settimane)

50 "Mezzi" Burpees [Senza piegamento sulle braccia e senza salto una volta in piedi]

Poi

38-32-26-20-14-8-2 Ripetizioni dei seguenti esercizi **(con questo criterio: 38 dell'esercizio 1, 38 dell'esercizio 2, 38 dell'esercizio 3; per poi passare a 32,26...)** :

- 1) Jump Squat
- 2) Dips a gambe tese [Utilizzate libri, una sedia, il divano o qualsiasi appoggio utile non troppo alto, per rendere più semplice l'esercizio flettere il ginocchio, per intensificarlo posizionare anche i talloni su rialzo]
- 3) Affondi alternati con bastone in posizione di Overhead [Utilizzate un bastone e mantenete lo perpendicolarmente al capo con le braccia completamente estese e le spalle che spingono verso l'asta]

Poi

100 Sit Ups

(Prendere il tempo al termine dei Sit Ups! Per semplificare il circuito proposto agire sullo schema di ripetizioni e trasformarlo in: 25 poi 30-24-18-12-6-1 poi 50)

GIORNO 3

MOBILITÀ e CORE

2x:

10 "Dislocazioni spalle" con bastone [Utilizzare un'asta oppure un asciugamano ed eseguire l'esercizio lentamente, restringendo l'ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del "Gatto/Mucca" (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

2x:

20" Hollow Hold [Facile: Sollevare soltanto una delle gambe]

20" Basic Plank con spostamento laterale dell'anca [Ruotare lentamente il busto fino a sfiorare il pavimento a dx e sx Difficile: Poggiare a terra il dorso del piede]

3x:

Sollevamenti dell'anca di Cook (piede sx a terra) 30"

Sollevamenti dell'anca di Cook (piede dx a terra) 30"

[Utilizzare se possibile una "pallina da tennis" o simile, da mantenere all'anca]

4' "TABATA" INTERVAL TRAINING

[8 Rounds 20" Lavoro 10" Recupero]

ROUND 1 e 5: Sollevamenti braccia e gambe estese in posizione di Superman

ROUND 2 e 6: Side Plank fianco sx [Per rendere il Side Plank più difficile eseguirlo con il braccio a terra esteso e la gamba sollevata tesa, in posizione di "stella"; per una difficoltà media poggiare a terra il gomito e tenere i piedi uniti, per semplificarlo ulteriormente potete poggiare gomito e ginocchio a terra]

ROUND 3 e 7: Side Plank fianco dx

ROUND 4 e 8: Plank a braccia tese con tocco Alternato delle spalle [Facile: Poggia avambracci e ginocchia a terra]

Recuperare 1' al termine dei 4' di lavoro e ripetere una seconda volta, per scalare eseguirne soltanto uno.

LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO

“ZACHARY TELLIER”

Questo è il nome del lavoro che vi aspetta oggi!

Viene definito, dalla Comunità CrossFit®, un “Hero Wod”, poiché dedicato al Sergente di fanteria Zachary Tellier dell’esercito degli Stati Uniti, morto in servizio in Afghanistan il 29 Settembre del 2009.

Il lavoro va eseguito recuperando pochissimi secondi durante le ripetizioni, un buon tempo consiste nel completarlo in meno di 20'!

FOR TIME:

(Nel minor tempo possibile)

10 Burpees

10 Burpees

25 Push Ups

10 Burpees

25 Push Ups

50 Affondi Alternati

10 Burpees

25 Push Ups

50 Affondi Alternati

100 Sit Ups

10 Burpees

25 Push Ups

50 Affondi Alternati

100 Sit Ups

150 Squat Liberi

[Per scalare il lavoro ridurre le ripetizioni al seguente schema 10/15/20/25/30, se la difficoltà è solo per i Push Ups, eseguirli posizionando a terra una “pila” di libri perpendicolarmente al petto, in modo da ridurre il ROM che può essere ampliato nell’arco delle settimane, rendendo la pila sempre più piccola]

GIORNO 4

MOBILITÀ e CORE

2x:

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

2x:

20” Tenuta Superman con braccia e gamba tese e pancia a terra

20” Basic Plank [Difficile: Poggiare a terra il dorso del piede]

3x:

20” Tenuta in Posizione “Superman” braccio dx/gamba sx

20” Tenuta in Posizione “Superman” braccio sx/gamba dx

[Mantenere l’allineamento “mano-spalla” e “Gluteo/Tallone”, per semplificare l’esercizio estendere soltanto la gamba, cercando di mantenere l’allineamento, una volta acquisita maggiore “stabilità” sarà possibile provare ad estendere anche il braccio]

RISCALDAMENTO GENERALE

4 ROUNDS FOR TIME of:

(Nel minor tempo possibile)

25” “Paracadutista” petto a terra [Muovere le braccia mantenendole “alte”, parallele alle orecchie]

20 Rematore Alternato in posizione di plank a braccia tese [Utilizzate due bottiglie d’acqua da posizionare sotto le mani e da sollevare, tenete le gambe tese e larghe, per semplificare l’esercizio.

Cercate di non ruotare il corpo nel sollevare la bottiglia]

15 Goodmorning con bastone

10 Affondi Alternati

5 Inch Worms con Push Up

10' E.M.O.M.

Minuto 1-3-5-7-9 (Dispari): Jump con tocco 15 reps (potete farlo vicino ad una porta e toccate la cornice in alto, con il ramo di un albero ecc., senza Squat solo salto e tocco);

Minuto 2-4-6-8-10 (Pari): Hollow Hold 30”

LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO

3' A.M.R.A.P.:

(Ripetere il circuito di esercizi proposti quante più volte possibile per 3 minuti)

3 Lateral Burpees [saltare lateralmente un bastone, posto sopra ad una pila di 20 cm di libri. Facile: posizionare il bastone a terra; Difficile: aumentare l'altezza della pila di libri]

6 Push Ups [Facile: Posizionare a terra una “pila” di libri perpendicolarmente al petto, in modo da ridurre il ROM che può essere ampliato nell'arco delle settimana, rendendo la pila sempre più piccola]

9 Squat Libero

Recuperare 1' e ripetere per 5 volte.

(Annotare sul quaderno d'allenamento il punteggio che è dato dalla somma del numero di Rounds completati in ogni “Amrap”, RIPETO ne sono 5 da 3 minuti con un minuto di recupero ogni 3 minuti)

(Per scalare il lavoro ridurre il numero di “Amrap” da 5 a 3, mantenendo il tempo di lavoro inalterato a 3 minuti)

LAVORI SECONDARI INTEGRATIVI (FACOLTATIVI)

LAVORO 1

Posizionare due libri ad una distanza di 2/4 metri.

L'esercizio da eseguire è denominato “**Stick and Glide**”, va ripetuto eseguendo 3 partenze con la gamba destra e 3 con la gamba sinistra, recuperate 1' al termine di ogni partenza.

Potete consultare il link ad Instagram per l'esecuzione:

<https://instagram.com/p/B89EsUSDNNg/>

LAVORO 2

Esercizio per migliorare i “salti verticali”:

<https://www.instagram.com/p/B7WZe3qAI58/>

Eseguirlo 4/6 volte e recuperare 1'-1'30", ripetere per 3-4 serie.

LAVORO 3

“INTERVAL TRAINING”

8 ROUNDS: 30” lavoro 30” recupero

Procuratevi una “pallina da tennis” o di dimensioni simili ed un “rialzo” di massimo 20 cm.

Esercizio per la coordinazione occhio/mano durante il movimento:

<https://www.instagram.com/p/B7o-XxfhFSw/>

LAVORO 4

Poggiare la schiena sul letto oppure sul divano ed i talloni su una sedia.

Ripetere 4 volte la sequenza recuperando 1'-1'30”.

<https://www.instagram.com/p/B83tmPdo88X/?igshid=192tlt2vg08jo>

GLOSSARIO, VIDEO e LINK UTILI

APP UTILI:

Scaricare l'app GRATUITA “SMART WOD”, da App Store o Play Store . Vi darà accesso ad una serie di “TIMER”, utili per svolgere i lavori proposti.

App Store: <https://apps.apple.com/it/app/smartwod-timer-cronometro-wod/id1248966041>

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.smartwod.timer&hl=it>

GLOSSARIO:

- **2x/3x:** Il numero di volte da ripetere un determinato “circuito”;
- **AMRAP:** As Many Reps (sometimes Rounds) as Possible – Il maggior numero di ripetizioni possibile o di giri possibili, in un determinato intervallo di tempo;
- **CIRCUITO:** Un determinato “elenco” di esercizi, da eseguire nell’ordine stabilito, per poi ripartire dal primo;
- **EMOM:** Every minute on the minute – Un lavoro da eseguire entro il minuto, per un determinato numero di minuti. Spesso sono presenti diversi esercizi, da eseguire come descritto;
- **FOR TIME:** Un lavoro da eseguire nel minor tempo possibile;
- **INTERVAL TRAINING:** è un genere di esercizio fisico discontinuo che solitamente viene caratterizzato da una successione di esercizi alternando bassa e alta intensità intervallati, oppure una “fase” di lavoro ed una di recupero;
- **REPS:** “ripetizioni”;
- **R.O.M.:** Range of Motion – Ampiezza del movimento, tra fase eccentrica e concentrica;

- ROUNDS: “giri”, “serie”;

VIDEO UTILI per l'esecuzione degli esercizi:

(Per i lavori secondari, troverete i link dimostrativi degli esercizi già all'interno del programma)

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

AFFONDI ALTERNATI CON BASTONE IN POSIZIONE DI OVERHEAD
https://youtu.be/m6MczOv_Ayg

BASIC PLANK https://youtu.be/F-nQ_KJgfCY

BASIC PLANK CON SPOSTAMENTO LATERALE DELL'ANCA
<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>

DIPS A GAMBE TESE <https://youtu.be/Q5HaswjJiHo>

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

ESTENSIONI DELLE BRACCIA PETTO A TERRA

GATTO/MUCCA https://youtu.be/SMAYXfZn_6M

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

GROINERS ALTERNATI <https://youtu.be/ZIbpWbE24kM>

HOLLOW HOLD <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 <https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>

JUMP CON TOCCO <https://youtu.be/otGRJmlJEyU>

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

LATERAL BURPEES https://youtu.be/LOLAXql1_Uk

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

PARACADUTISTA PETTO A TERRA

PINNATE ALTERNATE IN POSIZIONE DI HOLLOW <https://youtu.be/MT5FC1605Yw>

PLANK A BRACCIA TESE CON TOCCO ALTERNATO DELLE SPALLE
<https://youtu.be/Pm0vb5RcUd8>

PUSH UPS <https://youtu.be/0pkjOk0EiAk>

REMATORE IN POSIZIONE DI PLANK <https://youtu.be/Pc0Pwnlg1Yw>

SIDE PLANK <https://youtu.be/f4jRjogvV-k>

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

SOLLEVAMENTI DELL'ANCA DI COOK <https://youtu.be/3GWAisxDr8Y>

SOLLEVAMENTI BRACCIA E GAMBE TESE IN POSIZIONE DI SUPERMAN
<https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ>

SQUAT LIBERI https://youtu.be/C_VtOYc6j5c

SUPERMAN HOLD Mantenere la posizione acquisita per i sollevamenti braccia e gambe tese senza ritornare ogni volta al suolo

TENUTA IN POSIZIONE SUPERMAN BRACCIO/GAMBA
<https://youtu.be/DHH2DRufajA>

V-UPS <https://youtu.be/7UVgs18Y1P4>