Day 1 Home Workout

"What you do in the dark will come out in the light"

Thanks to Coach Greg Eichler and Football Coaches Connection for sharing this with us

Basic Guidelines

- Siate creativi con il vostro Work-out. Trovate oggetti in casa / in cortile che potete usare come peso / resistenza: bottiglie o canestri di plastica (riempiti d'acqua), secchi riempiti di oggetti pesanti ecc.
- Iniziate ogni allenamento con un riscaldamento dinamico;
- Il gruppo muscolare definito "core" (addominali, obliqui interni ed esterni, la parete addominale posteriore e il diaframma) verrà allenato a giorni alterni;
- Allenerete la forza nei giorni A-C-E (ad es: Lunedì, Mercoledì e Venerdì), e conditioning / corsa B e D (Martedì e Venerdì);
- Lavorerete anche un po' per l'agilità, cambio di direzione e velocità insieme al lavoro sulla forza;
- Nei giorno di allenamento della forza, ci si concentrerà su specifiche parti del corpo;
- Work-out completo con attrezzatura minima o carico naturale. Se possedete manubri o altri attrezzi per il fitness, usateli quando necessario!
- Have fun! Divertitevi!

Dynamic Warm Up / Stretching

Può essere eseguito sul posto, meglio, se possibile, all'esterno, nel cortile o sul vialetto (purché da soli).

Vedi qui: http://www.youtube.com/watch?v=BjV6EUV7Nd8

- Jog sul posto (30 secondi)
- High knees sul posto (30 secondi)
- Butt kickers stazionari (30 secondi)
- Lunge and Twist (10 in totale)
- Jumping jacks (25 totali)
- Arm circles – rotazione delle braccia (15 secondi stretti, 15 secondi larghi)
  https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8
- Hip rotations - Rotazioni dell'anca (fingere di scavalcare una recinzione con ciascuna gamba, alterntivamente. Il movimento complet, avanti e indietro, vale 1 ripetizione) (5 ripetizioni per gamba);
- Bodyweight squats, tenendo le braccia dritte davanti (20 totali)
- Stretching
  - Gambe larghe, abbassati al centro (10 secondi)
  - Abbassati verso destra e, alternativamente, a sinistra (10 secondi)
  - Gambe unite, abbassati al centro (10 secondi)
  - Fenicottero, (su una gamba, piegare e trattenere il piede opposto dietro (10 secondi ogni piede)
  - A terra, butterfly stretch – gambe larghe e portare il petto a terra (10 secondi)
  - Piegare una gamba alla volta, trattenendo il piede verso il bacino, e ripetere (10 secondi per lato)

Phase 1

CHEST AND TRIS

Standard Push Ups

- 3 Sets*
  - 1st set = 25
  - 2nd set = 20
  - 3rd set = Fino ad esaurimento. Eseguire i piegamenti sinché non se ne può più!

* Se trovate difficoltà nell'esecuzione, mettetevi in ginocchio e piegatevi un po' in avanti per sentire resistenza

https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4

Diverse modalità di push ups
https://www.outsideonline.com/2390287/types-of-pushups#close

Dips

- 3 Sets (potete usare le gradinate, una sedia, un piano di lavoro, etc.)
  - 1st set= 12
  - 2nd set= 10
  - 3rd set = 8

https://www.youtube.com/watch?v=x9u9JXhiYJU

Skullcrusher

- 3 Sets
  - 1st set= 10
  - 2nd set= 10
  - 3rd set= 10

Trova una superficie elevata, di circa 40 / 60 cm da terra!

https://www.youtube.com/watch?v=ro0bIBJfvJo

Shoulder Taps

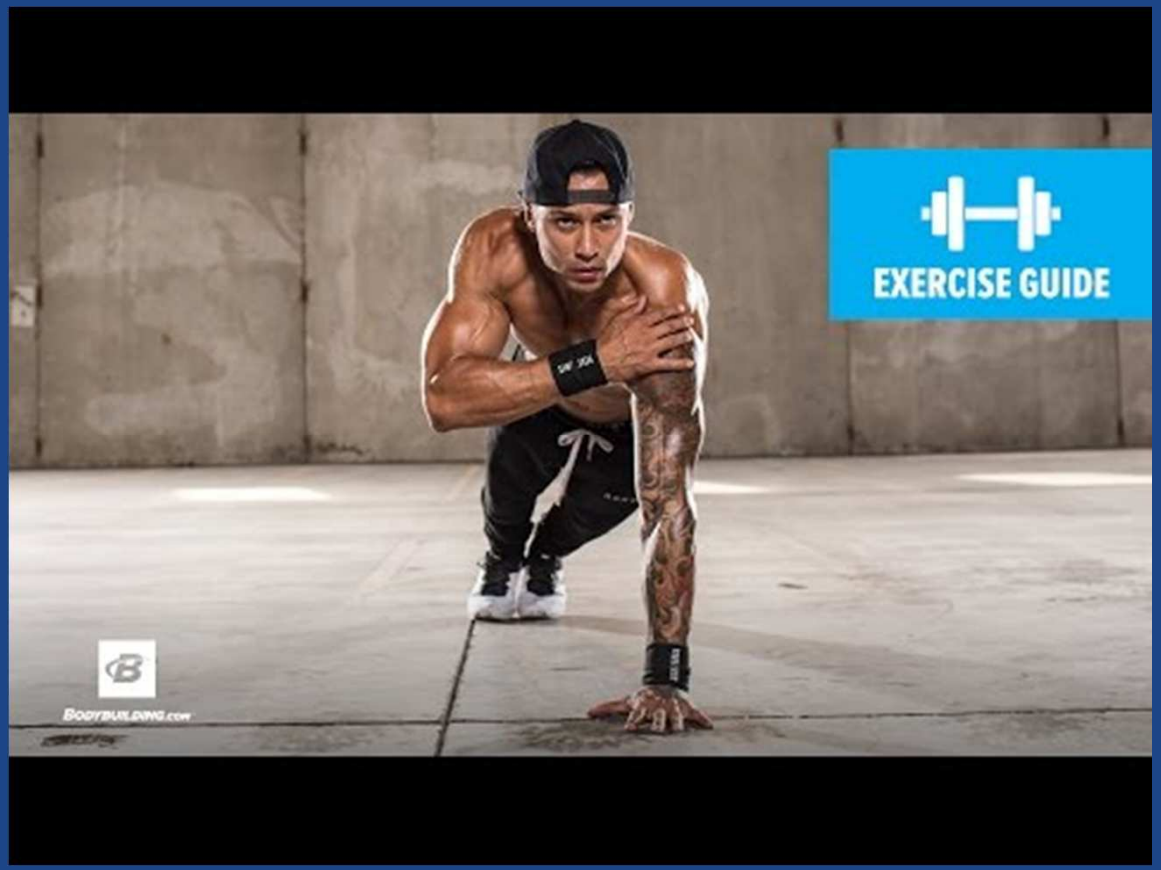
- 3 Sets
  - 1st set= 6-10
  - 2nd set= 6-10
  - 3rd set= 6-10

La difficoltà di questo workout è rapportata al peso corporeo e dalla forza della parte superiore del corpo.

Se siete leggeri provate a fare dalle 8 alle 10 ripetizioni per serie. Se siete corpulenti provate 6-7 ripetizioni per serie.

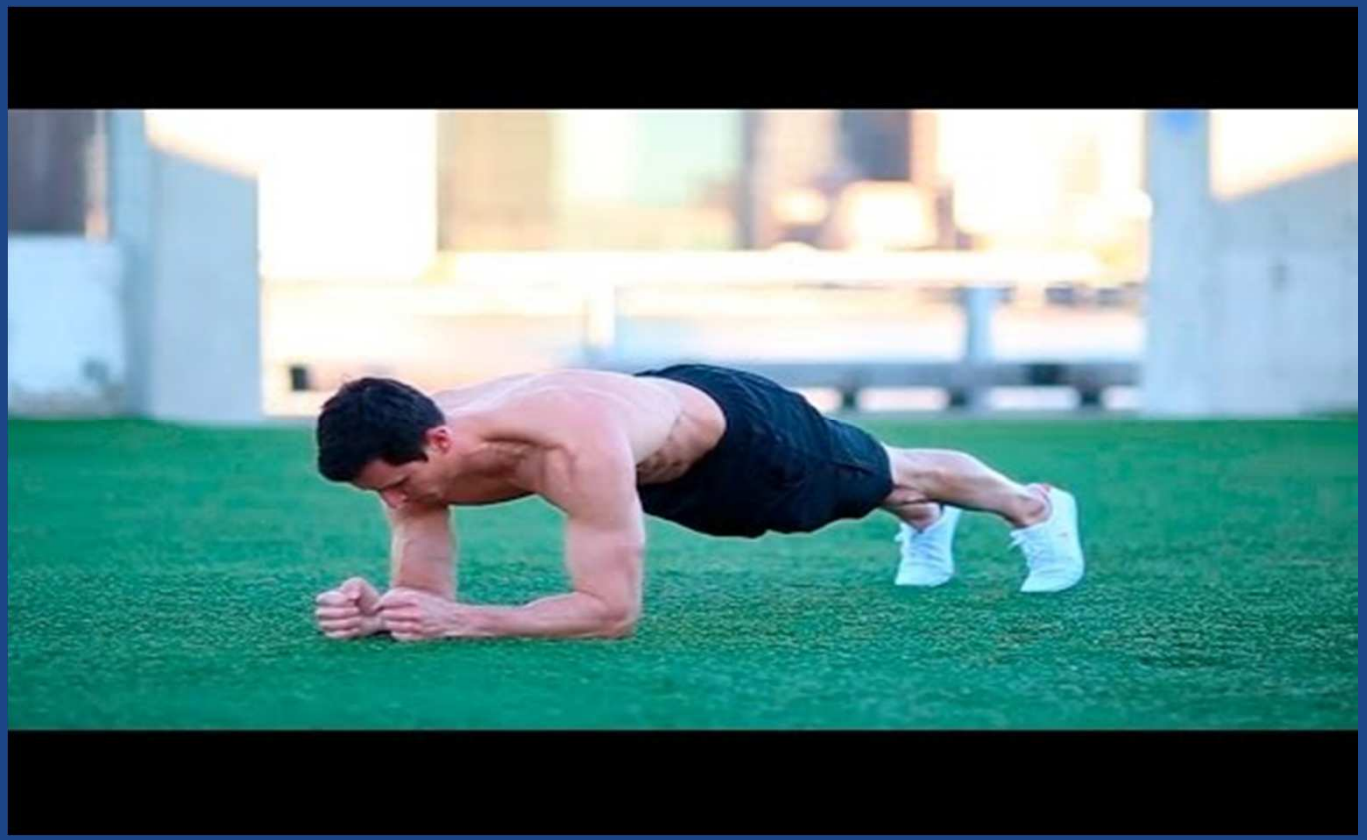
*RICORDATE… la ripetizione è completa dopo il tocco di entrambe le spalle.

https://www.youtube.com/watch?v=wcKyqAMqueQ



Push to Plank

- 3 Sets
  - 1st set= 10
  - 2nd set= 10
  - 3rd set= 10



https://www.youtube.com/watch?v=2kEnT-CdXyE

Phase 2

CORE

Cross Body Mountain Climbers

- 1 Set
  - 1 Minuto NON-STOP

- Spingetevi a durare sempre di più, se ve la sentite!

https://www.youtube.com/watch?v=9p-8sXwh-7k

Planks

- 3 Sets
  - 1st set= 1 ½ minuti
  - 2nd set= 1 ½ minuti
  - 3rd set= 1 minuto

https://www.youtube.com/watch?v=aJOB8LwFPY8

https://www.youtube.com/watch?time_continue=10&v=UXRcpb2kjRc&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?time_continue=11&v=WUk9rd-rI7Y&feature=emb_logo

Dinamic planks: https://www.runtastic.com/blog/it/variazioni-plank/

Suitcases

- 2 sets
  - 1st set= 25 reps
  - 2nd set= 25 reps

https://www.youtube.com/watch?v=Ib2nd-2cdws

Dead Bugs

- 2 Sets
  - 1st set= 10 reps
  - 2nd set= 10 reps

Una ripetizione è composta dal movimento di braccio destro / gamba sinistra e braccio sinistro / gamba destra.

L’atleta nel video completa DUE ripetizioni.

https://www.youtube.com/watch?v=bnUCeMM-j-A

Phase 3

AGILITY / FOOTSPEED

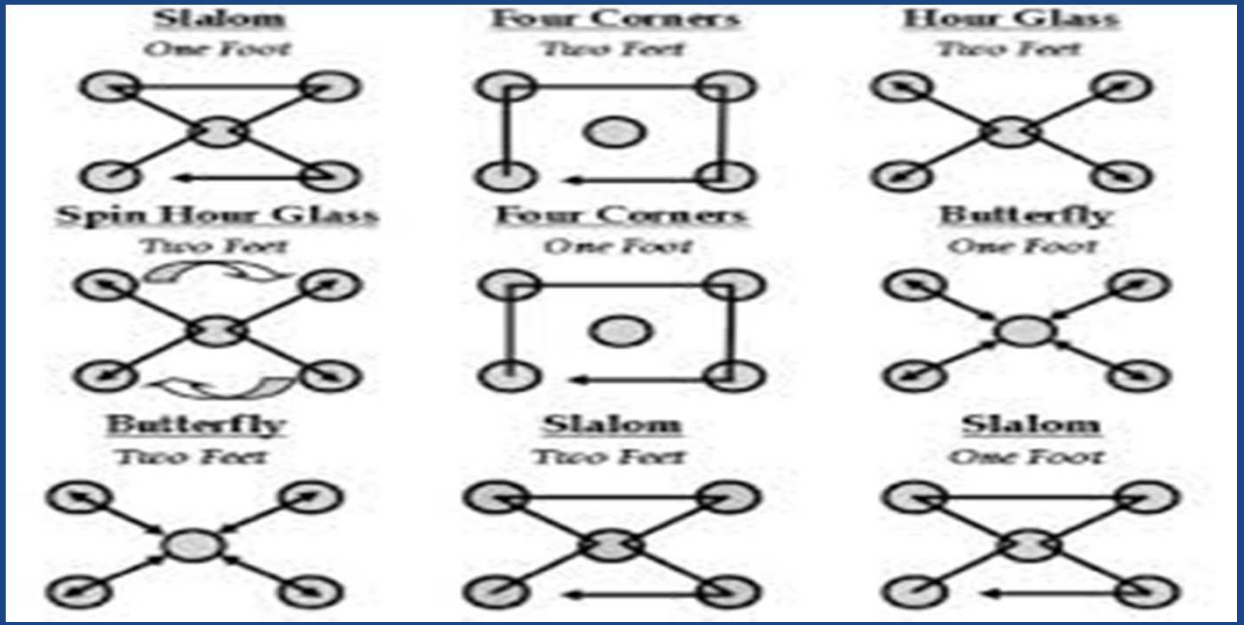
Dot Drill

- Potete disegnare i punti con il gesso usare dei conetti.
  Siate creativi!
- Ogni movimento dovrebbe essere eseguito SEI volte.

- Il video mostra la maggior parte delle sequenze mostrate nella tabella accanto

https://www.youtube.com/watch?v=IMF2XueIq4M

- Esecuzione con “piedi veloci”!



Line Hops

- Se non è disponibile una linea sul terreno, incollare un nastro o tracciare una linea di qualche centimetro di larghezza

- Eseguire ogni esercizio per 30 secondi
  - Balzelli Front to back a piedi uniti
  - Balzelli Front to back sul piede destro
  - Balzelli Front to back sul piede sinistro
  - Balzelli laterali a piedi uniti
  - Balzelli laterali sul piede destro
  - Balzelli laterali sul piede sinistro
  - Scissors (vedere nel video)

https://www.youtube.com/watch?v=Yn_eK43hP9E

Fast Feet Drill

- Non sono necessari i conetti ma qualsiasi oggetto facilmente spostabile.

- Keys
  - Restate vicini ai coni di riferimento
  - Sprintate in una linea DIRETTA verso il cono di destinazione
  - Sprintate sino a 3 yards oltre l'ultimo cono
  - 3 reps x ogni direzione

Click here for "fast feet drill"

https://s3.amazonaws.com/brightcove-video-assets/5420698872001.mp4

GREAT WORK TODAY!!

https://www.facebook.com/IAAFLTEAMEUROPE/