



# Day 6 Home Workout

---

“The difference between a successful person and others is not a lack of strength, not a lack of knowledge, but rather in a lack of will.”

Created by Coach Greg Eichler, Gobles Football in Gobles, MI

Thanks to Coach Greg Eichler for sharing this with  
Team Europe



# 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).

- Jog sul posto (30 secondi)
- High knees sul posto (30 secondi)
- Butt kickers stazionari (30 secondi)
- Lunge (affondi) and Twist (10 in totale)

<http://www.youtube.com/watch?v=BjV6EUV7Nd8>



- 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, alternativamente. Il movimento completo, avanti e indietro, vale 1 ripetizione)  
(5 ripetizioni per gamba);

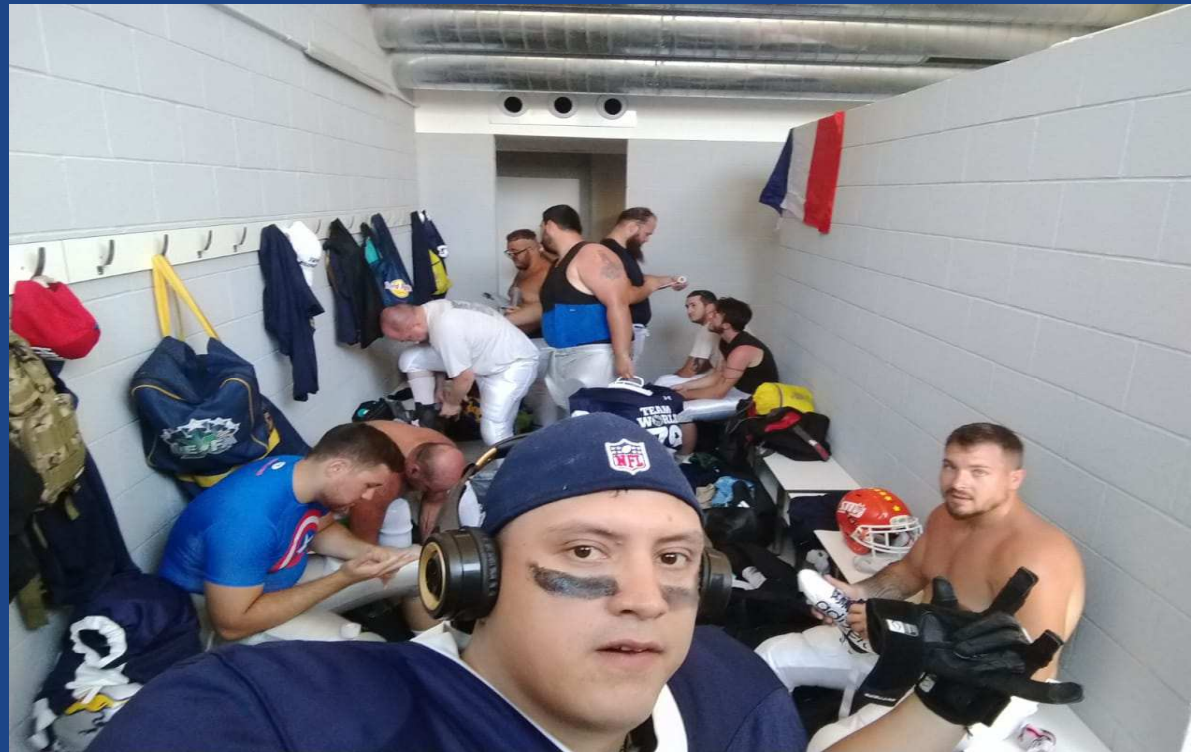
- Bodyweight squats, tenendo le braccia dritte davanti (20 totali)
- Stretching

- 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



# Single Arm Sliding Push Ups w/ Towel

- 3 Serie PER OGNI BRACCIO

- 1^ serie = 8 ripetizioni
- 2^ serie = 8 ripetizioni
- 3^ serie = 8 ripetizioni

\*se eseguire l'esercizio come mostrato nel video risulta troppo difficoltoso, provate con normali push ups, sinché non sarete pronti.



<https://www.youtube.com/watch?v=GOsRt9pVHjI>

# Lateral Sliding Push Ups w / Towel

- 3 Serie PER OGNI BRACCIO
  - 1^ serie = 8 ripetizioni
  - 2^ serie = 8 ripetizioni
  - 3^ serie = 8 ripetizioni

\*se eseguire l'esercizio come mostrato nel video risulta troppo difficoltoso, provate con normali push ups, sinché non sarete pronti



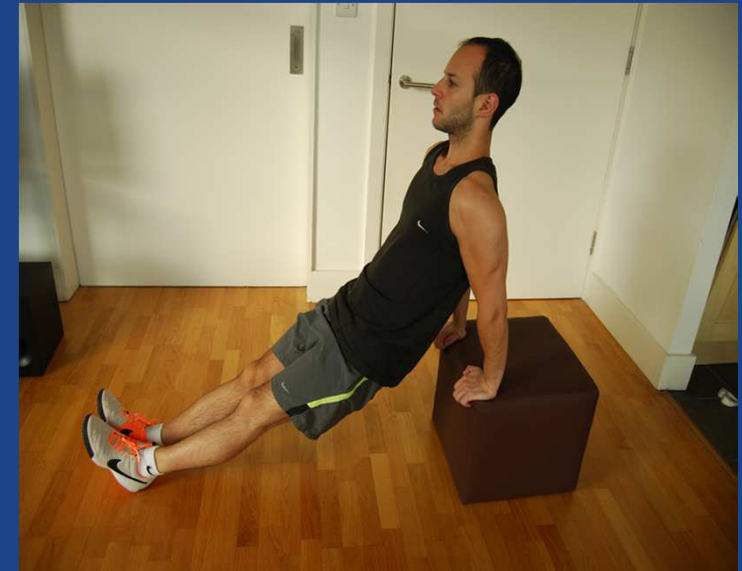
<https://www.youtube.com/watch?v=cq4GdncpL7k>



# Dips

- 3 Serie (potete usare le gradinate, una sedia, un piano di lavoro, etc.)
  - 1^ serie = 12 ripetizioni
  - 2^ serie = 10 ripetizioni
  - 3^ serie = 8 ripetizioni

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



# Skullcrusher

- 3 Serie

- 1^ serie = 10 ripetizioni
- 2^ serie = 10 ripetizioni
- 3^ serie = 10 ripetizioni

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



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



# Shoulder Taps

- 3 Serie

- 1^ serie = da 6 a 10 ripetizioni
- 2^ serie = da 6 a 10 ripetizioni
- 3^ serie = da 6 a 10 ripetizioni

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>



## Phase 2

# CORE



# Body Saws (scorrimento vs. estensione)

## Attenzione!

Coach Eichler propone lo “scorrimento”, nel video al minuto 0:27, come alternativa alla classica estensione, (all’inizio del filmato), perché il lavoro risulti più efficace per il gruppo muscolare definito “core”.

- 3 Serie

- 1^ serie = 15 scorrimenti
- 2^ serie = 15 scorrimenti
- 3^ serie = 15 scorrimenti

<https://www.youtube.com/watch?v=FGLRgxxG084>



# Windshield Wipers

- 3 serie

- 1^ serie = 15 ripetizioni
- 2^ serie = 15 ripetizioni
- 3^ serie = 15 ripetizioni

Ogni ripetizione prevede il movimento verso entrambi i lati (andata e ritorno)



[https://www.youtube.com/watch?v=X59\\_4RrU\\_aA](https://www.youtube.com/watch?v=X59_4RrU_aA)

# Dead Bugs

- 2 Serie
  - 1<sup>^</sup> serie = 10 ripetizioni
  - 2<sup>^</sup> serie = 10 ripetizioni
- Ovviamente una ripetizione prevede il movimento braccio destro / gamba sinistra E braccio sinistro / gamba destra

Il soggetto nel video, ad esempio, completa DUE ripetizioni



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



# Cross Body Mountain Climbers

- 1 Serie unica
  - 1 Minuto NON-STOP
- Se ve la sentite, cercate di eseguire l'esercizio più a lungo

(provate gradualmente, per 1 minuto e ½ e poi per 2 minuti)



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

## Phase 3

# AGILITY / SPEED

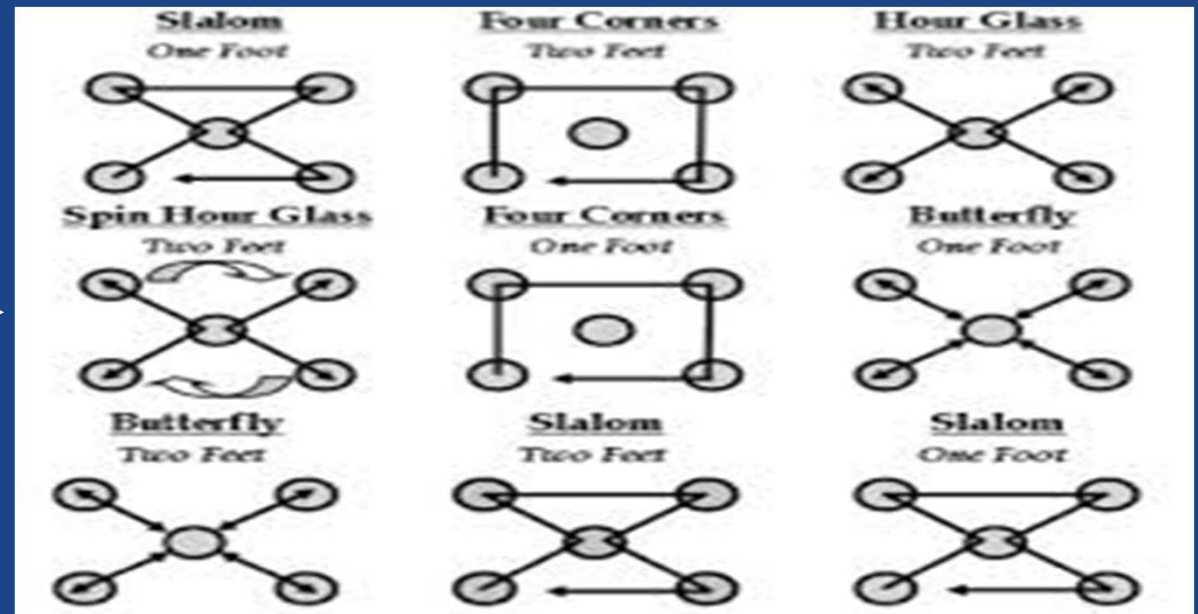


# Dot Drill

Ormai sappiamo come eseguire questi, e i prossimi, drills per la “footspeed”!

- 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=IMF2Xuelq4M>



# 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
  - Balzi Front to back a piedi uniti
  - Balzi Front to back sul piede destro
  - Balzi Front to back sul piede sinistro
  - Balzi laterali a piedi uniti
  - Balzi laterali sul piede destro
  - Balzi laterali sul piede sinistro
  - Scissors (vedere nel video)



[https://www.youtube.com/watch?v=Yn\\_eK43hP9E](https://www.youtube.com/watch?v=Yn_eK43hP9E)



# Circle Around the Cone Drill – (Rotazione attorno al cono e sprint)

Non sono obbligatori i coni mostrati in video, per questo esercizio, bastano semplici oggetti (piatti) da usare come indicatori

- Key Points
- Restate il più vicino possibile al cono nel movimento di rotazione, con passetti veloci
- L'ampiezza dei passi, nella rotazione, non supera quella delle spalle
- Tentate di evitare dei passetti inutili (false steps)
- Esplosione dagli "shuffles" attorno al punto, per sprintare dalle 5 alle 8 yards (aiutatevi mettendo dei segnali alla distanza)
- Eseguite 3 rotazioni e scatti per ogni lato

<https://www.youtube.com/watch?v=jZ90U2IfGSo>



SUBSCRIBE



GREAT WORK TODAY!!



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