



Day 7 Home Workout

“It’s not the will to win that matters – everyone has that. It’s the will to prepare to win that matters.” - Bear Bryant

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!

Mentalità nel giorno dello Speed / Conditioning

- Per la maggior parte di questi workout avrete bisogno di spazio, idealmente una distanza di 25 yards (m. 22,85 ma lontano dagli altri);
- Se possibile usate il cortile o un marciapiede; meglio se potete usufruire (purché manteniate il distanziamento sociale) di spazi più grandi;
- Questi esercizi sono specificamente TECNICI, prestate molta attenzione alla modalità di esecuzione di ciascuno;
- Eseguiteli con un OBIETTIVO e con INTENSITÀ!
- Dovete essere “esplosivi” in ognuna di queste attività.
- Poiché anche il settimo giorno è dedicato alla velocità, alcuni esercizi di velocità saranno parte del nostro "riscaldamento", mentre il corpo è fresco e riposato.

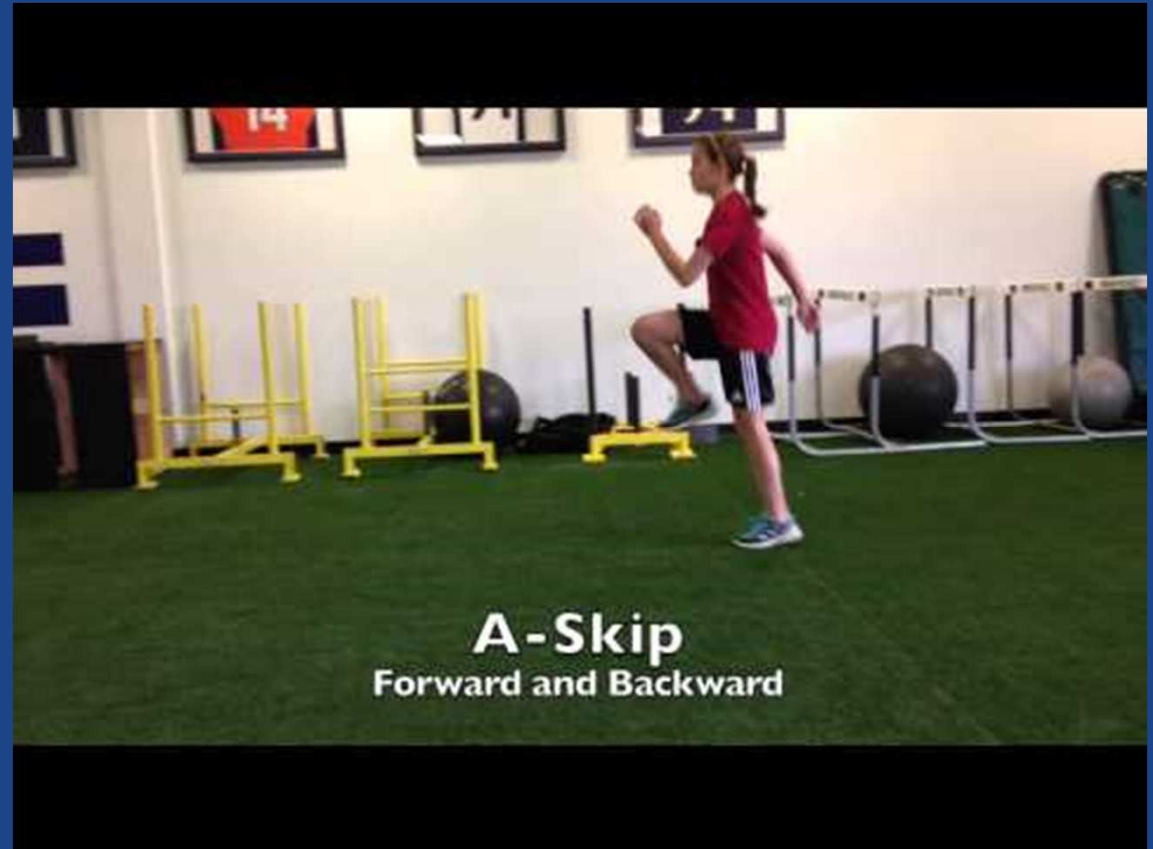
Phase 1

Speed Drills



A March

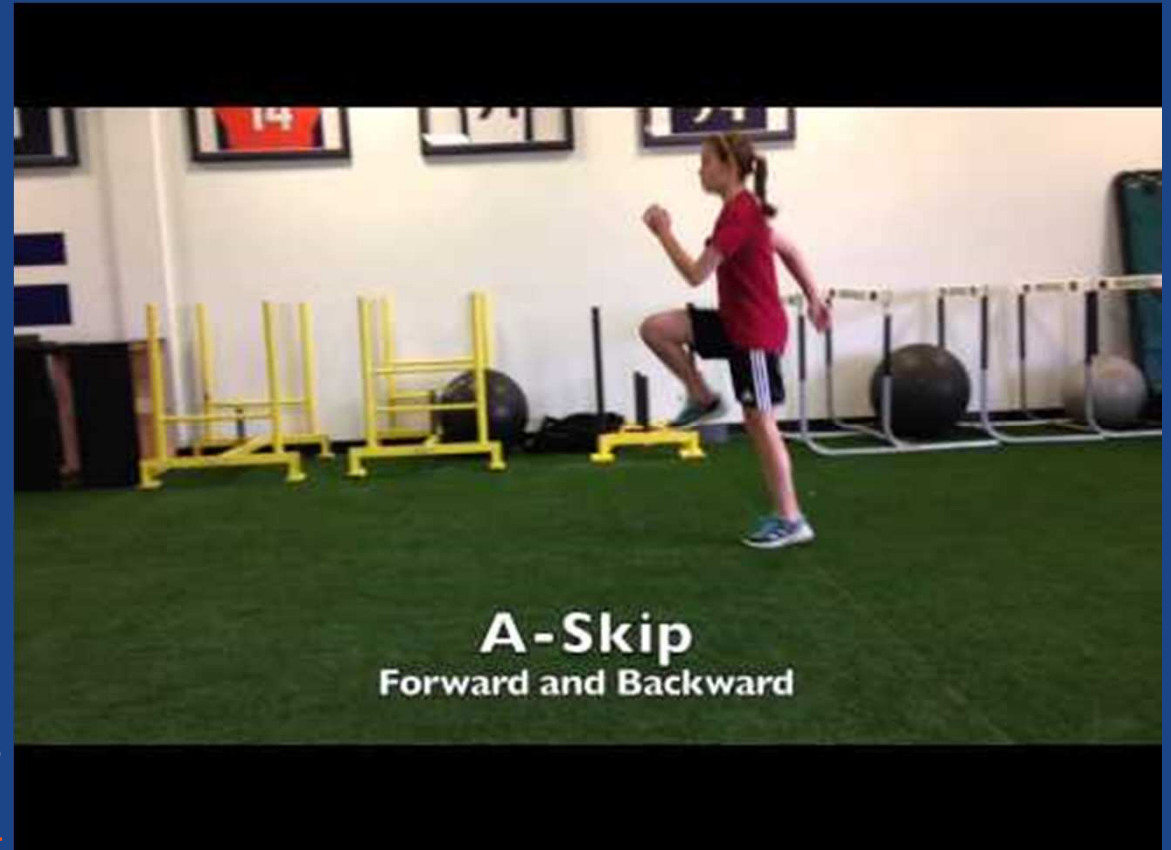
- Percorrere 10 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Eseguite la marcia ad un ritmo sostenuto
- Concentratevi sull'azione di sollevamento del ginocchio
- Sollevare braccio e gamba opposti
- “A March” è il primo “drill” nel video



A Skip

- Percorrere 10 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Eseguite la marcia ad un ritmo sostenuto
- Concentratevi sull'azione di sollevamento del ginocchio
- La direzione è SOLO in avanti, sia all'andata sia al ritorno, mai indietro
- “A Skip” è il secondo drill nel video

<http://www.youtube.com/watch?v=NDoK3Xn7ihE>



High Knees

- 10 yards x 2 – più ripetizioni possibile avanti e indietro
- Curare la velocità dell'esecuzione (non curiamo il riscaldamento, ma la velocità)
- Mantenere le braccia piegate ad angolo di 90 gradi
- Mantenetevi verticali sulla pianta dei piedi

<https://www.youtube.com/watch?v=koAkJJVT7Y>



Speed Butt Kickers

- 20 yards x 2 (andata e ritorno)
- Correte al 75-80% della velocità massima che potreste esprimere
- Mantenetevi eretti
- Lavorate sul recupero del tallone (riportandolo a terra dopo esservi colpiti il fondoschiena – butt kicker)

<https://www.youtube.com/watch?v=OdoXnT4szpA>



Box Jumps

- Di fronte al box coi piedi paralleli all'ampiezza dei fianchi
- Saltate ed atterrate sul box con entrambi i piedi, contemporaneamente
- Mantenete le ginocchia in linea con la punta dei piedi
- Nello slancio, completate un'estensione completa dell'anca e del ginocchio

Nel video il drill inizia al minuto 1:23

<https://www.youtube.com/watch?v=hxldG9FX4j4>

Se non potete procurarvi un box, ripetete il drill del giorno 2, slide numero 9.

In alternativa, 5 jumps continui con ostacoli. vedere:

<https://simplifaster.com/articles/hurdles-plyometric-training/>



Lunge Walk Overs

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Ricordate: braccio opposto / gamba opposta
- Passi estesi in avanti, mantenendo l'equilibrio
- Nel video, il drill viene mostrato ai minuti da 2:15 a 3:18

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly9xbtzn354>



Prime Times

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Gambe ben tese
- Mettete intensità sino alla fine della corsa!
- Mantenersi “verticali” (vincere la tendenza ad arretrare il tronco)
- Il video mostra questo drill ai minuti da 5:06 a 5:40

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly9xbtzn354>



Butt Kick & Reach

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Rimanete eretti, vincete la tendenza ad inclinarvi in avanti
- Focalizzatevi sull'intensità e sull'esecuzione veloce
- Il drill si trova ai minuti da 1:58 a 2:15 del video

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly9xbtzn354>



Full Sprints

- 3 sprints completi, ciascuno di 10 yards
- 100% di spinta e velocità
- Se possibile, cronometrate le prove
- Registrate i tempi e provate a battere il precedente ad ogni nuovo tentativo
- Cercate una buona “forma” nei movimenti del vostro sprint!
 - braccia piegate a 90 gradi
 - ginocchia alte
 - “vigorose” battute dei piedi sul terreno



Phase 2

Conditioning



Cardio Circuit

- 1 minuto di jump rope anche senza corda (ovviamente se l'avete, è preferibile la corda)
- Lunge Hops- 30 secondi <https://www.youtube.com/watch?v=IRGqUTpAsnQ>
- Skier Jumps (sciatore) - 60 secondi <http://www.youtube.com/watch?v=zoeyTz5FKnw>
- Frog Jumps- 30 secondi <http://www.youtube.com/watch?v=1HXEiJBMdPE>
- Step Overs- 30 secondi <http://www.youtube.com/watch?v=eoJeuGrgscQw>
- 50 Jumping Jacks
RIPETERE il tutto per TRE volte! Riposando tra l'una e l'altra.



300 Yard Shuttle

- Posizionare dei coni o altri marcatori, a 25 yards di distanza



- Eseguite 6 serie, equivalenti a 300 yards
- Cronometrate ogni corsa e annotate i risultati
- Riposare 1 minuto dopo ogni corsa
- Ripetete DUE volte! YOU CAN DO THIS!
- Ponetevi come obiettivo quello di ripetersi, o di superarsi ogni volta!
- Impegnatevi a fondo! Portate entrambi i piedi oltre la linea, e spingete sino al traguardo!

<https://www.youtube.com/watch?v=7NZYHnVjfYY>



GREAT WORK TODAY!!



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