



# Day 8 Home Workout

---

“Tradition helps players subordinate their individual interests to the needs of the team”

Created by Coach Greg Eichler, Gobles Football in Gobles, MI  
Thanks to Coach Greg Eichler and Football Coaches  
Connection 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).

Vedere 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 allargati)

<https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8>

- Hip rotations - Rotazioni dell'anca (fingerare 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

## BIs and BACK



# Towel Curls

- 3 Serie
  - 1^ serie = 15 ripetizioni
  - 2^ serie = 12 ripetizioni
  - 3^ serie = 10 ripetizioni
- Aggiungere 2,5 - 5 kg dopo ogni serie.
- Se si utilizza uno zaino o una borsa, è sufficiente aggiungere elementi per aumentare la resistenza.
- Tenete i gomiti bloccati eseguendo i curl.  
(Il protagonista del video li muove un po' troppo).
- Se non trovaste nulla da agganciare all'asciugamano, passatelo sotto una coscia ed eseguite la trazione sulla gamba, opponendo una resistenza graduale.



<https://youtu.be/ywwwxBkPH3UY>

# Doorway Bicep Curls

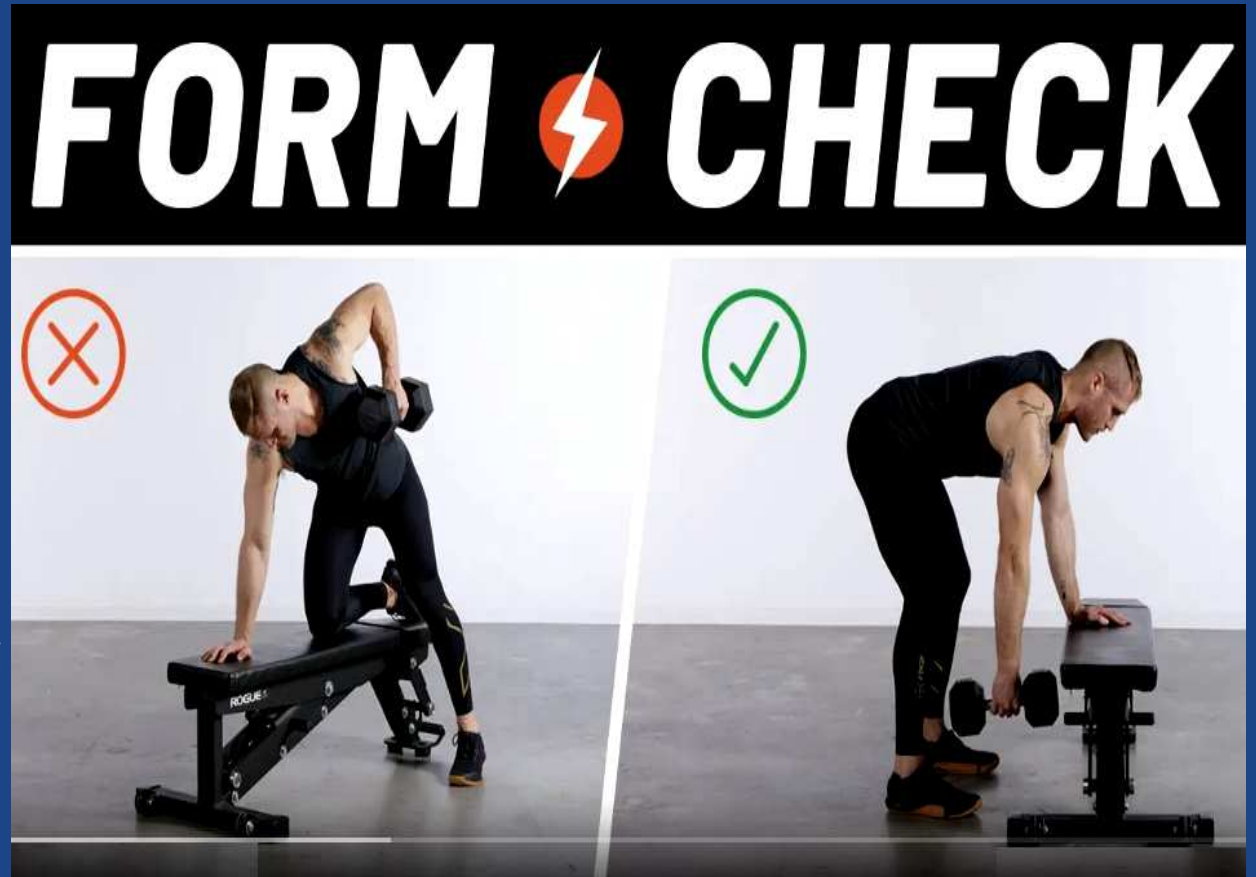
- 3 Serie
  - ○ 1^ serie = 12 ripetizioni
  - ○ 2^ serie = 12 ripetizioni
  - ○ 3^ serie = 12 ripetizioni
- In questo workout è fondamentale “isolare” il movimento del bicipite.
- Mantenete il corpo diritto e non inarcare la schiena, per nessun motivo.

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



# Single Arm Bent Over Row

- 3 Serie (ogni braccio)
  - 1^ serie = 8 ripetizioni
  - 2^ serie = 8 ripetizioni
  - 3^ serie = 8 ripetizioni
- Qui potete essere creativi con gli oggetti utilizzati come peso (resistenza).
- Consigliamo un contenitore per detersivo liquido riempito con 2 o 3 litri di acqua.



<https://www.youtube.com/watch?v=roCP6wCXPqo>

# Bird Dog Exercise

- 3 Serie (per ogni lato)
  - 1^ serie = 6 ripetizioni
  - 2^ serie = 6 ripetizioni
  - 3^ serie = 6 ripetizioni
- Abbiate cura di effettuare movimenti lenti e controllati



<https://www.youtube.com/watch?v=k2azbhhuKuM>



# Good Mornings

- 3 Serie
  - 1^ serie = 10 ripetizioni
  - 2^ serie = 10 ripetizioni
  - 3^ serie = 10 ripetizioni
- Piegare lentamente il busto in avanti, avendo cura di interrompere il movimento quando le spalle sono allineate ai fianchi
- **ATTENZIONE!** Assicuratevi di curare la corretta postura in questo esercizio. Non arcuate la schiena. Si possono appoggiare le mani sui fianchi.

[https://www.youtube.com/watch?v=Ejl536e\\_leY](https://www.youtube.com/watch?v=Ejl536e_leY)



# Pull Ups

- 1 serie di trazioni – (to failure)
  - Eseguite quante più trazioni potete nell'esercizio! →
- Quelle illustrate qui di lato sono alcune proposte nel caso in cui non possediate una sbarra per “pull up”  
(courtesy of WikiHow)



# Phase 2

## CORE



# Leg Lifts

- 3 Serie
  - 1^ serie = 15 ripetizioni;
  - 2^ serie = 15 ripetizioni;
  - 3 ^ serie = 15 ripetizioni;
- Mantenete unite le gambe e procedete lentamente, senza fretta;
- Se avvertite una tensione nella parte bassa della schiena, interrompete prima il movimento delle gambe verso il basso

<https://www.youtube.com/watch?v=lktF6euie0o>

<https://www.youtube.com/watch?v=u-yIPDiU4-8>

Leg raises (optional)

<https://www.youtube.com/watch?v=JB2oyawG9KI>



# Russian Twists

- 3 Serie

- 1<sup>a</sup> serie = 30 secondi
- 2<sup>a</sup> serie = 45 secondi
- 3<sup>a</sup> serie = 1 minuto

<https://www.youtube.com/watch?v=wkD8rjkodUI>



# Side Planks w/ Leg Raises

- 3 serie per ogni braccio
  - 1^ serie = 15 ripetizioni
  - 2^ serie = 15 ripetizioni
  - 3^ serie = 15 ripetizioni
- Tre serie per braccio, totalizzano 90 sollevamenti della gamba corrispondente
- Movimento lento e controllato, osservate, nel video, l'allineamento di spalle e fianchi

[https://www.youtube.com/watch?v=JupYk\\_YSPJs](https://www.youtube.com/watch?v=JupYk_YSPJs)



# Scissor Kicks

- 1 Serie
  - Eseguire per un minuto completo.  
“Don’t cheat yourself!”
- Flettere leggermente le ginocchia per alleggerire la pressione sulla schiena

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



# Phase 3

## AGILITY/FOOTSPEED





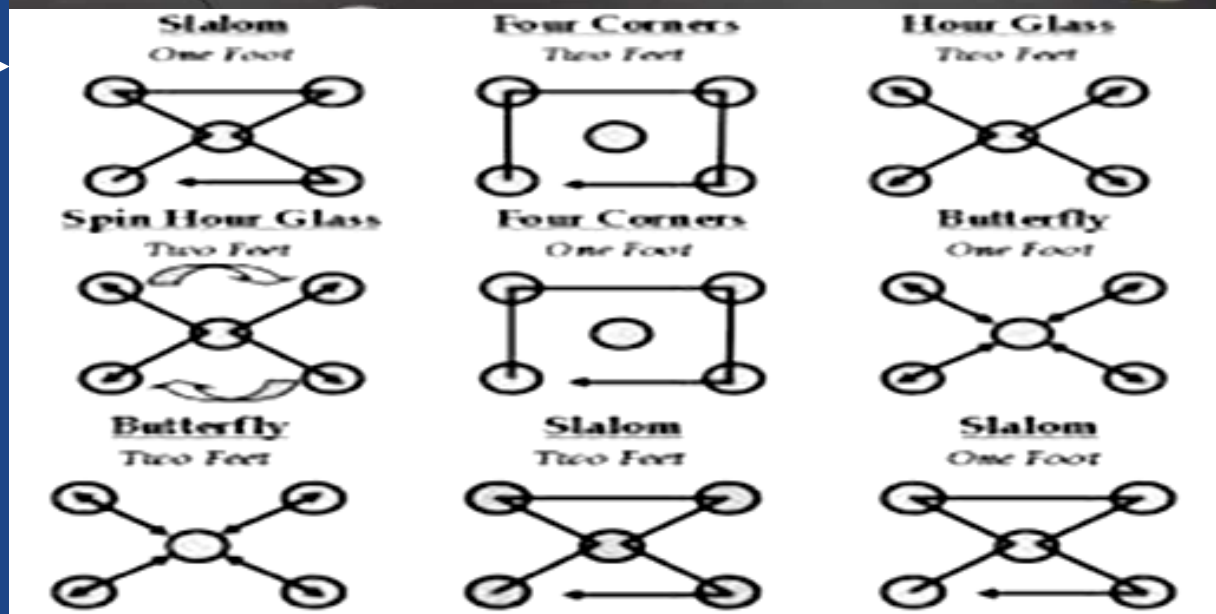
# Dot Drill

- 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=IMF2Xuelq4M>

- 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](https://www.youtube.com/watch?v=Yn_eK43hP9E)

# Line Diagonal - Hop Over

- Eseguite avanzando per 10 yards sul lato destro della linea, e arretrando sul lato sinistro. Ripetere avanzando sul lato su cui vi trovate e viceversa.
- Se potete contare su una linea più corta, aumentate in proporzione le ripetizioni.
- L'esercizio, nel video, inizia a circa 2:28 minuti

<https://www.youtube.com/watch?v=zc0wqDQ4wPs>



# Line Twists

- Percorrere 10 yards andata e ritorno
- Utilissimo per piedi e fianchi!
- Starts at 2:58 in the video

<https://www.youtube.com/watch?v=zc0wqDQ4wPs>

## 21 FOOTWORK DRILLS



**GREAT WORK TODAY!!**



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