



Day 10 Home Workout

“Hard work beats talent when talent doesn’t work hard.” - Tim Notke

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

LEGS AND SHOULDERS



Reverse Lunge w/ High Knee (Affondo inverso con ginocchio alto)

- 2 serie per ogni gamba
 - 1^ serie = 20 ripetizioni
 - 2^ serie = 20 ripetizioni
- Schiena dritta, spingete il ginocchio verso l'alto!

<https://www.youtube.com/watch?v=67czSesufKc>

- Con un rialzo!

<https://www.youtube.com/watch?v=45oNcfvmIRM>



Lateral Lunges (affondi laterali)

- 3 serie
 - 1^ serie = 8 ripetizioni
 - 2^ serie = 8 ripetizioni
 - 3^ serie = 8 ripetizioni
- Eseguendo l'affondo, spingete in fuori il fondoschiena, mantenete il busto eretto e gli addominali contratti.

<https://www.youtube.com/watch?v=gwWv7aPcD88>

Side to side:

<https://www.youtube.com/watch?v=KXoVm0WXcfE>



Bulgarian Split Squat

- 3 serie
 - 1^ serie = 8 ripetizioni
 - 2^ serie = 8 ripetizioni
 - 3^ serie = 8 ripetizioni
- Potete usare una sedia, una panca piatta o persino una gradinata!

<https://www.youtube.com/watch?v=7Aqeb8UHI4k>



CHALLENGE SLIDE! - Workout facoltativo!

La sfida di «Bring Sally Up!»

- Pensate di essere pronti per un challenge, oggi?
- Questo esercizio è facoltativo ma è intrigante; si chiama "Bring Sally Up" ed è facilitato da una canzone, un timer e un segnale acustico ogni trenta secondi.
- Le regole sono semplici, quando sentirete cantare "sally down" dovrete accosciarvi in uno squat a 90° e restare così sinché il coretto non pronuncerà "sally up", e potrete rialzarvi.
- Se, invece, voleste soltanto esercitare le spalle, passate alla prossima slide...

Per il timer, collegate il cellulare / tablet qui:

<https://www.youtube.com/watch?v=koMp3ei4xJw>



Front Raises - Alzate frontali

- 3 Serie
 - 1^ serie = 10 ripetizioni
 - 2^ serie = 10 ripetizioni
 - 3^ serie = 10 ripetizioni
- Se non possedete manubri dovrete essere creativi. Sono necessari un oggetto di circa 6 – 10 kilogrammi.
- Suggerimento: mattoni, bottiglie di plastica piene d'acqua, barattoli pieni di vernice



<https://www.youtube.com/watch?v=UUGuYz-Vleo>

Prayer Presses

- 1 set di 1 minuto
 - Assicuratevi di eseguire l'estensione verso l'alto sino alla lunghezza massima delle braccia!

<https://www.youtube.com/watch?v=4uFtwpsg-Sw>



Scissors

- 1 set di 1 minuto
 - Mantenete le braccia ben distese e dinanzi a voi e incrociatele in sequenza (destra sotto, sinistra sopra e viceversa)

<https://www.youtube.com/watch?v=Cilm0WNRdCo>



Phase 2

CORE



Planks

- 3 Serie

- 1^ serie = 1 minuto e ½
- 2^ serie = 1 minuto e ½
- 3^ serie = 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-rl7Y&feature=emb_logo

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

V UPS

- 3 Serie

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

<https://www.youtube.com/watch?v=WAcAMktW7j0>



Bicycle Crunches

- 2 Serie
 - 1^ serie = 30 secondi
 - 2^ serie = 30 secondi

<https://www.youtube.com/watch?v=1we3bh9uhqY>



Phase 3

AGILITY / FOOTSPEED



Decidete voi - You call it...

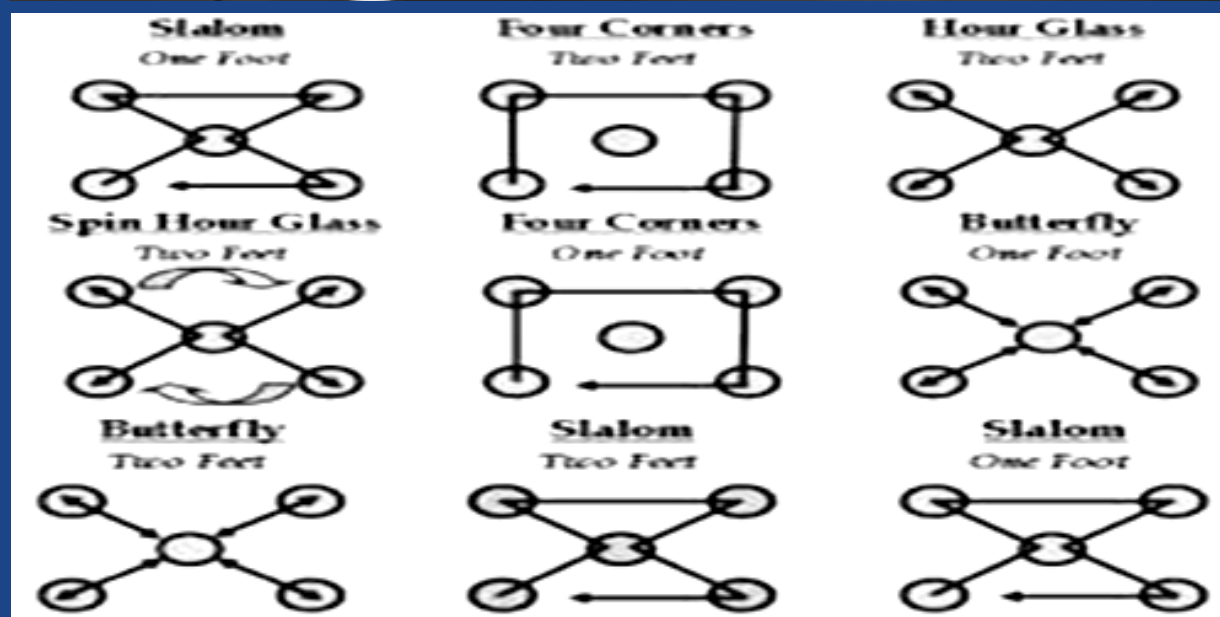
- Scegliete uno dei due drills che seguono, per la velocità dei piedi (footspeed) da eseguire oggi come finitura.
Se avete eseguito i 4 workouts precedenti, la settimana è stata faticosa e produttiva. Concludiamola come si deve oggi con un grande set di lavoro sulla velocità dei piedi.
- Siete in ritardo sulla tabella dei workouts?
Inserite questo drill con l'obiettivo di recuperare oggi!

inoltre

- Se avete una corda per saltare, oggi è il giorno giusto per saltare la corda per 5 minuti come efficace cambio di passo.

Dot Drill

<https://www.youtube.com/watch?v=IMF2Xuelq4M>



- 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 →
- Ricordate che vanno eseguiti curando il “footspeed”, la velocità dei “piedi”!

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



GREAT WORK TODAY!!



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