



Day 11 Home Workout

““Make each day your masterpiece.” - John Wooden

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=GOsRt9pVHjl>

Lateral Sliding Push Ups w/ Towel

- 3 Serie PER OGNI BRACCIO

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

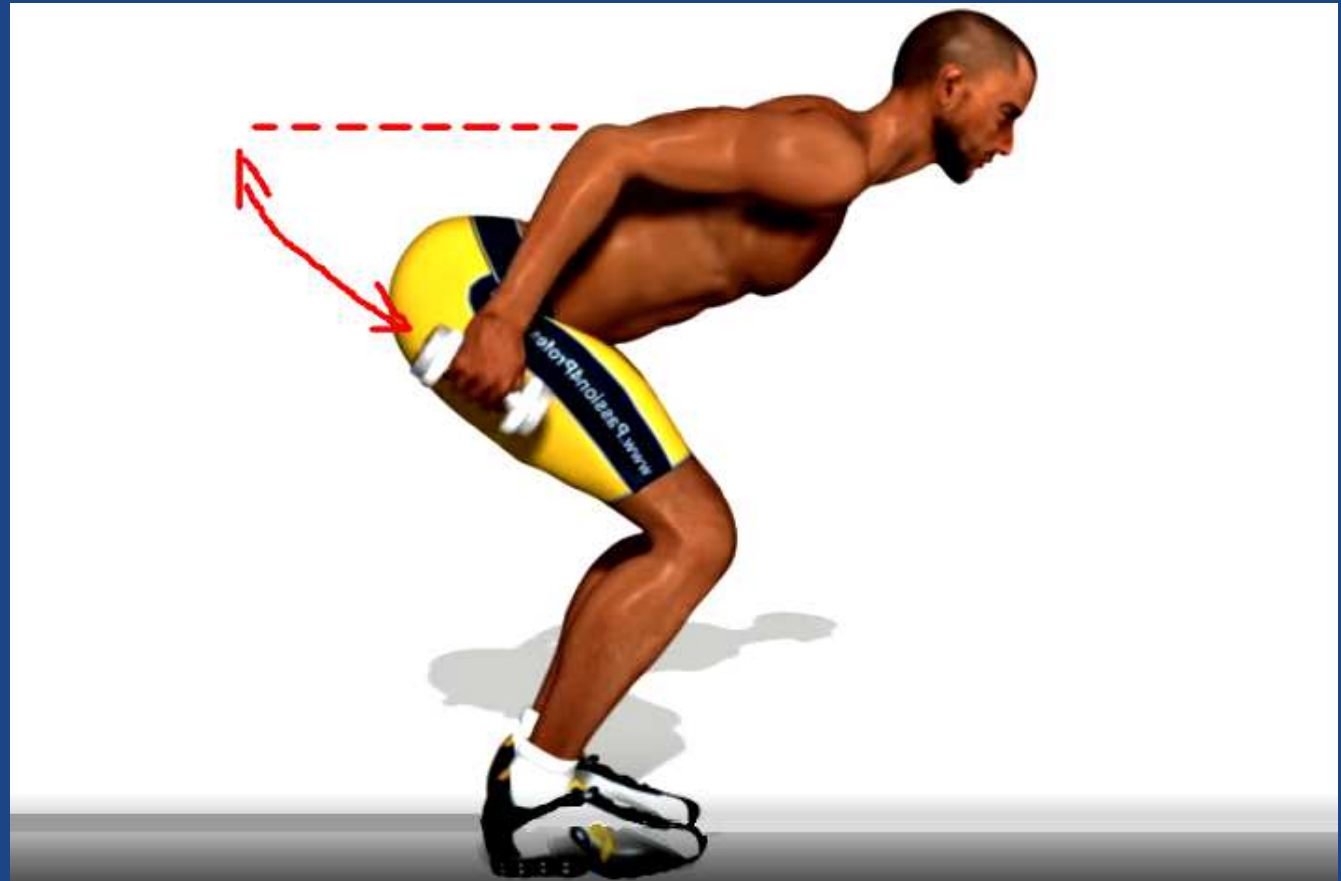
*se eseguire l'esercizio come mostrato nel video risulta troppo difficoltoso, provate con normali push ups, sinché non sarete pronti



<https://www.youtube.com/watch?v=cq4GdnpcL7k>

Tricep Kickbacks

- 3 Serie
(usate lattine piene, libri, mattoni, etc. come peso)
 - 1^ serie = 10 ripetizioni
 - 2^ serie = 10 ripetizioni
 - 3^ serie = 10 ripetizioni



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

Overhead Triceps Extension

- 3 Serie (usate uno degli oggetti dell'esercizio precedente, oppure un canestro di detersivo liquido con maniglia)
 - 1^ serie = 12 ripetizioni
 - 2^ serie = 12 ripetizioni
 - 3^ serie = 12 ripetizioni



<https://www.youtube.com/watch?v=-Vyt2QdsR7E>

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.

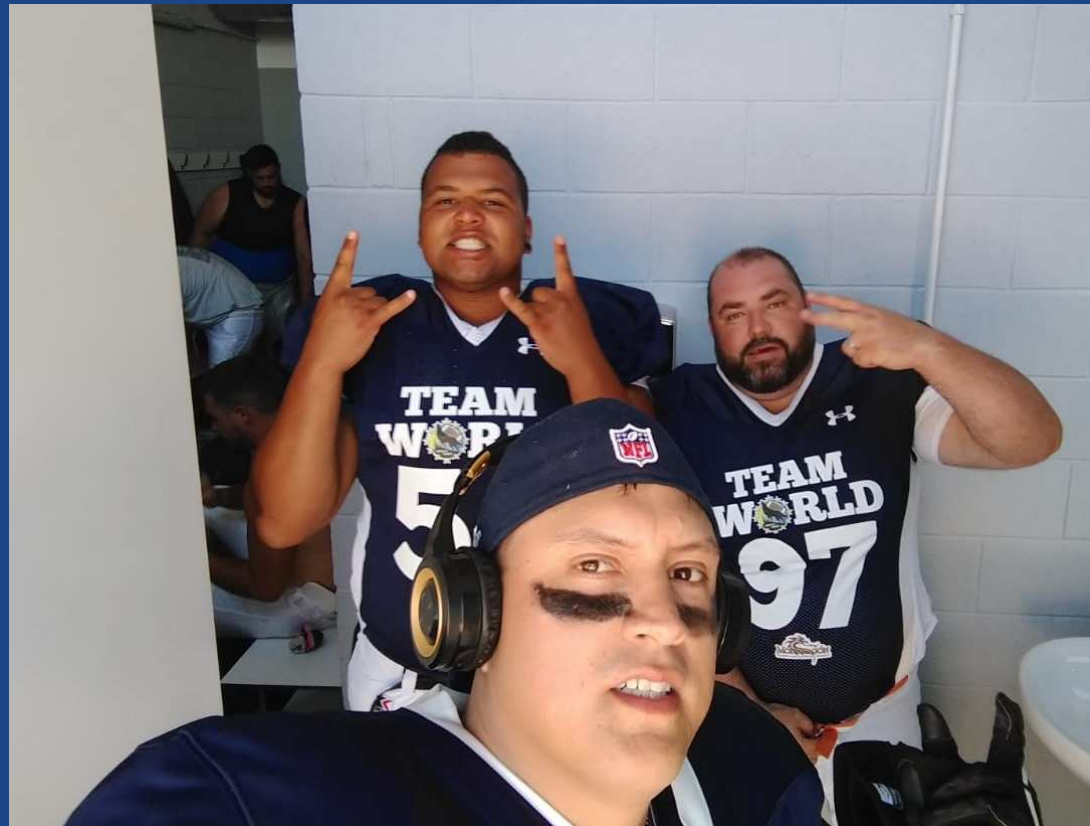
*RICORDATE... la ripetizione è completa dopo il tocco di entrambe le spalle.

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



Phase 2

CORE



<https://www.gridironelitetraining.com/core-exercises-for-football-players/>

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

Side Plank Stars

- 4 Serie, 15 secondi su ogni lato (se riuscite, tenete più a lungo)

I fianchi sono sollevati dal suolo; capo e caviglia sono sulla stessa linea. Tentate di mantenere il corpo diritto!



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

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 / FOOTSPEED



Step 1: Costruiamo da soli una “agility ladder”

- Costruiamo da soli una “agility ladder”
- Serviranno i seguenti elementi: nastro adesivo telato e stecche distanziatori in legno, oppure coperture per canaline elettriche in plastica, di lunghezza 30 cm circa.
- Dovrete realizzare una “scala” che abbia 10-12 pioli e sia lunga circa 15 piedi (4,5 metri).
-
- Le istruzioni per la “scala” fai-da-te si trovano qui:
<https://www.instructables.com/id/Agility-Ladder-free-and-easy/>
-
- Se non trovate in casa il materiale, usate altro.
- Sbizzarritevi!
- E continuate a praticare il distanziamento sociale.

Step 2: Ladder Agility Drills!

- Nel video vengono mostrati tutti i ladder drills
- Completate tutti quelli che seguono (i primi 15 drills), andata e ritorno...

<https://www.youtube.com/watch?v=67XP-AekUoA>

- Two foot run
- Ladder taps
- Lateral single leg hops (left leg down, right leg back)
- Single leg forward hop (left leg down, right leg back)
- Two foot lateral run
- Fight shuffle
- Skiers
- Carioca
- Lateral in and out
- Two foot lateral hops- in and out
- High Knee Run
- Straddle Squat Hops
- Quick hopscotch
- Ali shuffle
- 180 degree rotations



***Completate il livello intermedio e proseguite verso il prossimo livello!**

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)
- Esploredere 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/>