

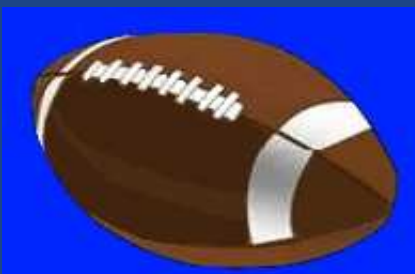


# Day 12 Home Workout

---

“Do not go where the path may lead, go instead where there is no path  
and leave a trail.” - Ralph Waldo Emerson

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

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



# 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 I secondo drill nel video



# 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](https://www.youtube.com/watch?v=_koAkJJVT7Y)



# Speed Butt Kickers

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Correte al 75-80% della vostra velocità massima
- Mantenetevi eretti
- Curate il recupero dei talloni (ri-portare i talloni sul terreno dopo averli portati a toccare le natiche)



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



# Box Jumps

- 5 balzi, in sequenza, accosciata e spinta
- Raccoglietevi nell'accosciata sul terreno ed “esplodete” il più possibile verso l'ALTO
- Dovrete eseguire “esplosioni” ravvicinate, quindi, date il massimo!

<https://twitter.com/i/status/1017358993960947713>



# Lunge Walk Overs

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Ricordate: braccio opposto / gamba opposta
- Passi estesi in avanti, mantenendo l'equilibrio

<https://www.youtube.com/watch?v=Ly9xbtn354>



Nel video, il drill viene mostrato ai minuti da 2:15 a 3:18

# 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 sprint 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 dello 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- 60 secondi  
<http://www.youtube.com/watch?v=zoeyTz5FKnw>
- Frog Jumps- 30 secondi  
<http://www.youtube.com/watch?v=1HXEiJBMdPE>
- Step Overs- 30 secondi  
<https://www.youtube.com/watch?v=aUeu6rgscQw>
- 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

25 Yards

- 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/>