Day 13 Home Workout

"Whether you think you can or you think you can't, you're right." - Henry Ford

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).

Vedi 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 larghi)
  https://www.youtube.com/watch?v=140RTNMciH8

- Hip rotations - Rotazioni dell'anca (fingere di scavalcare una recinzione con ciascuna gamba, alterntivamente. 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/ywwxbKpH3UY

Iso Leg Curls

- 3 Serie per ogni braccio
  - 1^ serie = 12 ripetizioni
  - 2^ serie = 12 ripetizioni
  - 3^ serie = 12 ripetizioni

- Ponete attenzione ad “isolare” il lavoro sul bicipite.

- Lasciate la gamba rilassata e non favorite il “curling motion” del braccio.

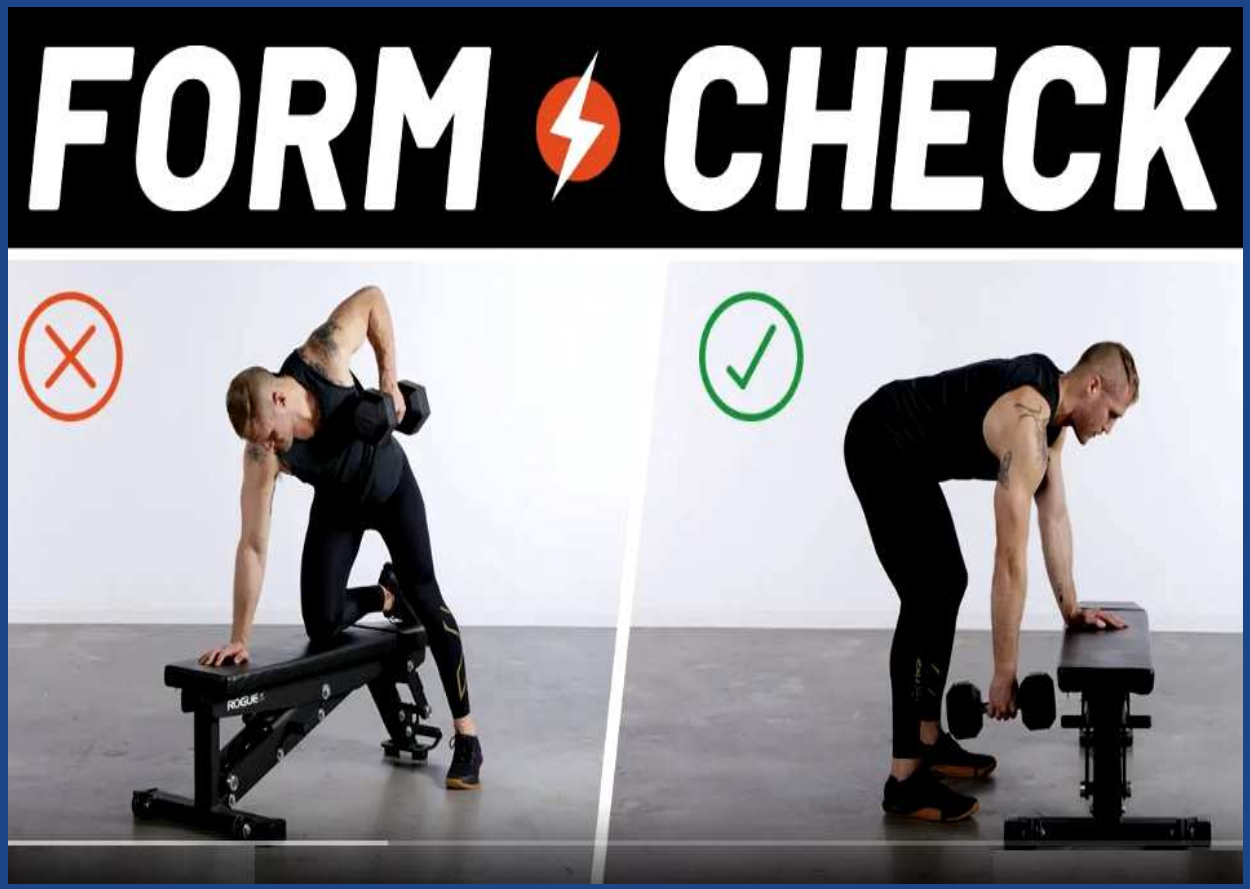
https://www.youtube.com/watch?v=8QT78sUYyPc

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

Bent Over Lateral Raises

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

- Non “rimbalzare” eseguendo il drill
- Movimento lento e controllato
- Mantenere la schiena dritta
- Non eseguite con pesi pesanti!
  (Bottiglie d’acqua, lattine piene, buste di riso o farina da 1 – 2 kg.)

https://www.youtube.com/watch?v=ttvfGg9d76c

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

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 avvertiste 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^ serie = 30 secondi
  - 2^ serie = 45 secondi
  - 3^ 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

Scissor Kicks

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

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

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 vero il prossimo livello!**

Line Weaves

- Eseguire andata e ritorno, lungo la linea per 10 yards Quick feet!
- Questo drill parte al minuto 1:37 del video

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

Line Twists

- 10 yards all’andata, e 10 yards di ritorno sulla linea (se lo spazio è minore. aumentare in proporzione)
- Drill efficace per fianchi e gambe!
- Si trova al minuto 2:58 del video

(link nella slide precedente)

In and Outs

- 3 serie di 15 secondi sul posto

- Inizia al minuto 3:15 del video
  (link due slide indietro)

GREAT WORK TODAY!!