



Day 9 Home Workout

“Without ambition one starts nothing. Without work one finishes nothing. The prize will not be sent to you. You have to win it.” - 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!

X-Factor Day Mindset

- Questo nono workout, come il quarto, è chiamato **X-FACTOR day!** ed è pensato per esaltare la velocità.
- Gli X-Factor days sono relativamente brevi
- Gli esercizi sono caratterizzati da breve durata ma alta intensità
- Per la maggior parte di questi drills, necessita idealmente una distanza di 25 yards
- Auspicabilmente si potrà usare il cortile o un marciapiede. Se riuscite, purché vi adeguate alle restrizioni del DPCM “Cura Italia”, eseguiteli in spazi più grandi
- Sono drills specificamente TECNICI ed è necessario prestare attenzione alla corretta modalità di esecuzione per ciascuno di essi
- Occorre eseguirli con INTENSITÀ e col pensiero alla nostra FINALITA’!
- Siate “esplosivi” in ognuna di queste prove.

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 il secondo drill nel video

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



High Knees

- 10 yards x 2 volte – eseguire più ripetizioni possibile andata e ritorno
- Curare la velocità dell'esecuzione (non è più riscaldamento, ma un drill per la velocità)
- Mantenere le braccia piegate ad angolo di 90 gradi
- Mantenetevi verticali sulla pianta dei piedi

https://www.youtube.com/watch?v=_koAkJJVT7Y



Prime Times

- 20 yards x 2 volte (andata e ritorno)
- Gambe ben tese e ginocchia bloccate
- 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>



Phase 2

X-Factor Drills



Homemade wicket drills Pt. 1

Posizionate gli ostacoli bassi a 1,5 – 2 metri di distanza l'uno dall'altro.

In assenza di ostacoli professionali, a casa potete usare qualsiasi oggetto al loro posto es.: bastoncini, mestoli o altre stoviglie lunghe, cucchiai di legno, ecc.

Allinearli in sequenza, distanti m. 1,5 se avete gambe corte, 2 metri se avete le gambe lunghe.

(le istruzioni proseguono nella diapositiva successiva)



[Click here for demonstrations of a few wicket drills \(first 0:45\)](#)

Homemade wicket drills Pt. 2

Allineare nove ostacoli.

Correndo e superandoli, vi concentrerete sul sollevare le ginocchia, il piede sarà flesso in aria come nella foto qui a fianco.

L'esecuzione dei drills:

1. Corsa "regolare". Correte e concentratevi sul "gesto" tecnico,
2. Corsa con le braccia ferme, strette ai fianchi
3. Corsa con braccia aperte a T a simulare un aeroplano.
4. Corsa con le braccia incrociate sul petto.
5. Corsa con le braccia distese in avanti e mani unite a simulare una pistola.
6. Corsa con azione di "solleva il mondo", con le braccia verso l'altro con le mani che spingono verso il cielo mentre correte.
7. Ripetere la corsa regolare.

Nel filmato altri "X-Factor" workouts, creativi ed alternativi
<https://www.youtube.com/watch?v=e2DMP74EJqM&t=243s>



***Ricordate:**

Queste sono prove di velocità!

Non rallentate!

Non guardate a terra!

Mantenete il capo eretto e sforzatevi di sollevare le ginocchia.

<https://www.youtube.com/watch?v=psMGT1XU7I4>

[Click here for demonstrations of a few wicket drills \(first 0:45\)](#)

Balzi Pliometrici Laterali

Eseguite il Plyo Jump laterale per 30 secondi balzando sopra i conetti in fila per circa 3 metri. Iniziate saltando sul posto da sinistra a destra per 30 secondi.

Come variazione, mentre saltate lateralmente, avanzate lungo la linea sino alla fine.

Consultate il video e le informazioni del link qui sotto per maggior chiarezza.

Assicuratevi di “assorbire” l’atterraggio concludendo con uno squat .

Eseguite 4 serie (30”) con pause di 10 secondi.

Obiettivi: potenza, agilità



<https://www.verywellfit.com/lateral-plyometric-jumps-dynamic-power-balance-3119999>

Wall Swings

- 3 serie da 5 secondi per ogni gamba
- Tutto ciò che serve è un muro (wall) cui appoggiarsi!
- Il movimento di Swing va eseguito velocemente avendo cura di coprire l'intero raggio d'azione dell'arto

Nel video, lo specifico drill viene mostrato alle 0:58

<https://www.youtube.com/watch?v=e2DMP74EJqM&t=243s>



Squat Bounces

- Rimbalzi ripetuti in posizione di squat per 20 secondi
- Schiena dritta!



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

Russian Lunges

- 2 serie di 5 affondi sul posto

Il primo video dimostra queste ripetute

<https://www.youtube.com/watch?v=3HaADL8jK78>

Balzate in posizione di affondo (lunge), quindi “esplodete” verso l’alto e atterrate in posizione speculare.

- Il video successivo mostra come eseguire gli affondi per un esercizio alternativo, per 3 volte, al minuto 1:11 e sino a 1:26

<https://www.youtube.com/watch?v=e2DMP74EJqM>



L Drills

L Drills, detti anche Cone Drills, sono noti esercizi di allenamento dell'agilità utilizzato da allenatori e formatori professionisti per sviluppare la capacità di effettuare rapidi cambi di direzione e variazioni di velocità.

Se non aveste i coni, potete utilizzare lattine vuote.



- • Allineate 3 coni a cinque yards l'uno dall'altro come nella figura.
- • La partenza avviene da uno dei coni laterali in una posizione a 3 punti d'appoggio.
- • Scattate verso il cono "centrale", mantenendovi bassi per le prime 5 yards, cercando di sostenere una velocità costante, e toccare la linea del cono centrale,
- • toccata la linea, tornate di scatto verso la partenza e toccate quella linea utilizzando la stessa mano,
- • Ripartite sprintando di nuovo verso il cono centrale e, piantando il piede interno effettuate un taglio a 90° verso il cono successivo, girategli attorno eseguendo una "figura otto" (appoggiando di nuovo sul piede interno)
- • Tornate verso il cono mediano ed eseguite un ultimo taglio netto, di nuovo sul piede interno, e sprintate indietro verso il cono di partenza per concludere il drill.
- • Ripetere 3 - 5 volte.

https://www.youtube.com/watch?v=2oJQYY_faCs



Phase 3

Conditioning



4 x 100

- Il drill “ideale” per concludere e testare il proprio conditioning:
4 sprints per 100 yards (91,4 metri)
- Se non avete la disponibilità di spazio per 100 yards in linea, improvvisate!
(suggerimento: correte 8 sprints da 50 yards).
- Stavolta vogliamo davvero "correre come uno sprinter"!
Non limitatevi allo jogging!
- Cronometrate le prove
- Riposate 2-3 minuti tra ciascuno sprint
- L'obiettivo è, per ogni prova, di battere il tempo di quella precedente!

GREAT WORK TODAY!!



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