

Prova 3 giornate di Preparazione Presciistica



ANDREA TONON | readytoski.it

Come viene impostata la programmazione

La programmazione è costruita secondo specifici protocolli che mirano a sviluppare la **forza**, la **resistenza** e L'**equilibrio**. Le settimane sono impostate per avere un incremento continuo del carico e dell'intensità dell'allenamento. Non mancheranno le settimane dedicate allo scarico per non incorrere nel fenomeno fisiologico dell'Overtraining.

L'allenamento della **forza** comprenderà, in un primo periodo, lo sviluppo della **forza massimale** per poi trasformarla in **potenza** prima dell'inizio di stagione.

La resistenza viene allenata attraverso Work Out Metabolici basati sui principi dell'interval-training.

Lo sviluppo dell'equilibrio e della stabilità comprende non solo l'utilizzo di tavolette propriocettive ma anche molti esercizi incentrati sullo sviluppo della forza del Core.

Per farti capire meglio come sono impostati i miei allenamenti ti propongo tre giornate di allenamento, da fare a Casa o in Palestra.

Come è impostata la giornata

Le giornate di allenamento sono impostate seguendo uno schema:

1. Warm-Up: riscaldamento generale di muscoli e articolazioni.
2. Stability: parte dedicata all'equilibrio e alla stabilità
3. Training: La parte principale dell'allenamento dedicata allo sviluppo delle capacità condizionali.

Prima di iniziare l'allenamento consiglio di dedicare alcuni minuti per riscaldare le articolazioni, una buona routine la puoi trovare [qui](#).

A fine allenamento consiglio l'utilizzo di un Forma Roller per ridurre le tensioni muscolari e di eseguire qualche esercizio di stretching e mobilità.

	1	2	3
WARM-UP	EMOM 10' Odd: 12 <u>deadlift BAND</u> Even: 10 <u>good morning BAND</u>	EMOM 12' Odd: 6 <u>burpees step up</u> Even: 10 <u>dead bug</u>	EMOM 12' Odd: 30" <u>Wall sit</u> Even: 30" <u>hollow no arms</u>
STABILITY	5 RFT 10 <u>one leg deadlift right W</u> 10 <u>one leg deadlift left W</u> 40" <u>one leg stability right BOSU</u> 40" <u>one leg stability left BOSU</u> 40" <u>plank</u> 40" rest	5 RFT 35" <u>glute bridge one leg right</u> 25" rest 35" <u>glute bridge one leg left</u> 25" rest 35" <u>hollow position</u> 25" rest	4 RFT 35" <u>roll pistol alt.</u> 25" rest 35" <u>lateral jump one leg right</u> 25" rest 35" <u>lateral jump one leg left</u> 35" rest
TRAINING	2'on/2'off x 4 ROUND 12 <u>bent over the row 2DB 10/15kg</u> 10 <u>thrusters 2DB 10/15kg</u> MAX EFFORT <u>box jump</u>	EMOM 10' Odd: 10 <u>hang muscle snatch alt. DB 15/20kg</u> Even: 10 <u>burpees</u>	EMOM 10' 3 <u>hang muscle clean 2DB</u> + 3 <u>Front squat 2DB 15/20kg</u>
	5 RFT 30" <u>hollow position</u> 20" rest 30" <u>superman position</u> 20" rest 30" <u>plank hop</u> 20" rest	EMOM 10' Odd : 8 <u>american swing KTB 16/24kg</u> Even : 40" <u>wall sit one legs (20" right + 20" left)</u>	5 RFT 15 <u>box jump</u> 10 <u>long jump</u> 5 <u>dip BOX</u> 30" rest

Glossario termini

- EMOM: ogni minuto (fino al termine dei minuti indicati 10'=10 giri) dovrai eseguire il numero di ripetizioni/secondi indicati, terminate le ripetizioni/secondi il tempo che ti rimane fino al termine del minuto sarà recupero. Allo scoccare del minuto successivo dovrai eseguire nuovamente l'esercizio. Se presente EVEN dovrai eseguire l'esercizio nei minuti pari e l'esercizio associato a ODD nei minuti dispari.
- RFT: round for time, esegui la sequenza degli esercizi riportati per il numero di volte indicato (5 RFT=5giri)
- ON/OFF: nei minuti on esegui la sequenza di esercizi riportati e riposa nei minuti off, un round è composto dai minuti on+off. Se nell'ultimo esercizio della sequenza viene riportato MAX EFFOR dovrai eseguire quell'esercizio fino alla fine del tempo on.
- Rest: riposo

Buon Allenamento,
se ti sono piaciute le tre giornate
scopri di più sui miei programmi

[VAI AI PROGRAMMI](#)

