



## FEDERAZIONE ITALIANA RUGBY

### Comitato Campano

**“Adda passà ‘a nuttata... ancora un po’ di pazienza”**

### PROGRAMMA DI ALLENAMENTO #2

Se avete affrontato seriamente le prime 4 settimane, quello che vi aspetta sarà una “passeggiata”.

Il Programma sarà sempre strutturato su 4 sedute d’allenamento per 4 settimane.

Il Giorno 4 comprenderà tutti i lavori secondari della precedente programmazione, trasformati in blocchi di lavoro, con l’introduzione di nuovi esercizi per stimolare al meglio lo sviluppo delle capacità coordinative di base e specifiche (si raccomanda di eseguire almeno due blocchi di lavoro per volta).

Tenete aggiornato il vostro Diario degli Allenamenti ed inoltrate, come per il precedente lavoro, i risultati e le “sensazioni” sui gruppi WhatsApp, per stimolare una sana competizione.

Troverete il Glossario ed un elenco con i link ai video degli esercizi proposti, allegato al programma, aggiornato con gli attuali esercizi.

Se avete manubri, potete utilizzarli per i lavori per intensificare la “fatica”.

Vi ricordo di eseguire una “routine” di Stretching e Mobilità entro 2h dal termine dell’allenamento, per 10’/20’.

### **GIORNO 1**

#### **MOBILITÀ e CORE**

**2x:**

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

**2x: (se avete scaricato SMARTWOD selezionate TABATA ed i postate 8 rounds 20” Work 10” Rest)**

20” Hollow Hold [Facile: Sollevare soltanto una delle gambe]

20" Basic Plank [Difficile: Poggiare a terra il dorso del piede]

20" Hollow Rocks

20" Plank a braccia tese con tocco alternato della spalla

**2x: (se avete scaricato SMARTWOD selezionate TABATA ed i postate 8 rounds 20" Work 10" Rest)**

20" Tenuta in Posizione "Superman" braccio dx/gamba sx

20" Tenuta in Posizione "Superman" braccio sx/gamba dx

20" Tenuta Superman con braccia e gamba tese e pancia a terra

20" Estensioni delle braccia petto a terra

### **RISCALDAMENTO GENERALE**

**3 ROUNDS FOR TIME of**

**(Ripetere tre volte la sequenza di esercizi elencati e le relative ripetizioni in forma di "circuito", completandolo nel minor tempo possibile)**

10 Inch Worms senza Push Up

10 Shoulder press con cassa d'acqua (**utilizzate del nastro adesivo per sigillare al meglio le bottiglie**) [Facile: Utilizzare soltanto due bottiglie]

10 Air Squat

### **LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO**

**"Headshot"**

Buy In: 2' Mountain Climber alternato

Then

40 Rounds For Time of:

1 Burpee

2 Thrusters con cassa d'acqua [Facile: Utilizzare soltanto due bottiglie]

3 Front Squat con cassa d'acqua [Facile: Utilizzare soltanto due bottiglie]

4 Push Ups (Scaled: Posiziona una pila di libri sotto al petto, per ridurre il "R.O.M."; **NON ESEGUIRE CON LE GINOCCHIA A TERRA I PUSH UPS**)

5 Sit Ups

## **GIORNO 2**

### **MOBILITÀ e CORE**

**2x:**

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

## **12’ E.M.O.M.**

1) 30” Windshield Wiper

2) 30” Pinnate alternate in posizione di Hollow Hold [Facile: poggiare le mani a terra lungo i fianchi e tenere solo le spalle e le gambe su]

3) Sollevamenti anca di Cook 20” dx e 20” sx

(Per ridurre ulteriormente la difficoltà, scalare preferibilmente il tempo di tensione a 20” per tutti e tre gli esercizi; oppure ridurre anche a 9’ l’EMOM]

## **RISCALDAMENTO GENERALE**

### **3 ROUNDS FOR TIME of:**

10 Plank Row con due bottiglie d’acqua (Rematore Alternato in posizione di plank a braccia tese)

20 V-Up [Facile: Cunch inverso oppure “a libro”]

30 Goodmorning con cassa d’acqua al petto (fate attenzione a non flettere la schiena, eseguite l’esercizio lentamente focalizzando l’attenzione sulla parte posteriore della coscia)

## **LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO**

### **5 x 5’ A.M.R.A.P.:**

**(Ripetere il circuito di esercizi proposti quante più volte possibile per 5 minuti)**

3 Deadlift con 2 taniche (da riempire d’acqua a piacimento; posizionatevi su un box o “rialzo” se le taniche sono molto alte in modo da ampliare il R.O.M.) oppure con 2 casse d’acqua

6 Pistol Squats alternati [Facile: eseguirlo su box o “rialzo” che vi permetta di tenere la gamba “in sospensione” perpendicolare al suolo, svolgere il lavoro 3 volte col la dx e 3 col la sx]

9 Devil Presses con due bottiglie d’acqua

**Recuperare 1’ e ripetere per 5 volte.**

(Annotare sul quaderno d’allenamento il punteggio che è dato dalla somma del numero di Rounds completati in ogni “Amrap”, RIPETO ne sono 5 da 5 minuti con un minuto di recupero ogni 5 minuti)

**(Per scalare e semplificare il lavoro mantenere il numero di “Amrap” a 5, riducendo il tempo di lavoro a 3 minuti)**

## **GIORNO 3**

### **MOBILITÀ e CORE**

#### **2x:**

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

## **RISCALDAMENTO GENERALE**

**3x:**

40" "Paracadutista" petto a terra [Muovere le braccia mantenendole "alte", parallele alle orecchie"]

30" Basic Plank con spostamento laterale dell'anca

20 Jumping Jacks

10 Dips su box

5 Inch Worms con Push Ups

## **LAVORO PRINCIPALE DEL GIORNO**

**"BeFit" (Lavoro proposto al suo box dalla coach ed atleta Dalida Mari)**

**FOR TIME:**

100 Squat Jump

10 Burpees

90 Sit Ups

10 Burpees

80 Mountain Climbers Alternati

10 Burpees

70 Affondi Alternati

10 Burpees

60 Bicycle Crunches

10 Burpees

50 Leg Raises

10 Burpees

40" Plank a braccia tese con tocco alternato delle spalle

10 Burpees

30 Crunches

10 Burpees

20 Push Ups con tocco del petto a terra

10 Burpees

10 Back Extensions

## **GIORNO 4**

## **MOBILITÀ e CORE**

**2x:**

10 “Dislocazioni spalle” con bastone [Utilizzare un’asta oppure un asciugamano ed eseguire l’esercizio lentamente, restringendo l’ampiezza della presa per aumentarne la difficoltà]

10 Posizione del “Gatto/Mucca” (Flesso-estensione del rachide in quadrupedia)

## **RISCALDAMENTO GENERALE**

**3x:**

20 Jumping Jacks

10 appoggi Skip sul posto

10 appoggi Calciata sul posto

20 Squat Libero

## **BLOCCO LAVORO 1**

Per il primo esercizio, posizionare due libri ad una distanza di 2/4 metri. Il lavoro da eseguire è denominato “**Stick and Glide**”, va ripetuto eseguendo 3 partenze con la gamba destra e 3 con la gamba sinistra, recuperate 1’ al termine di ogni partenza.

Potete consultare il link ad Instagram per l’esecuzione: <https://instagram.com/p/B89EsUSDNNg/>

Il secondo esercizio servirà a migliorare i “salti verticali”:

<https://www.instagram.com/p/B7WZe3qAl58/>

Ripetere il gesto 4/6 volte e recuperare 1’-1’30”, ripetere per 3-4 serie.

## **BLOCCO LAVORO 2**

“INTERVAL TRAINING”

Per ogni esercizio esegui: 8 ROUNDS: 40” lavoro 40” recupero

**Procuratevi una “pallina da tennis” o di dimensioni simili (ed un “rialzo” di massimo 20 cm per il primo esercizio).**

1) <https://www.instagram.com/p/B7o-XxfhFSw/>

2) e 3) <https://www.instagram.com/p/B-kK49Cj7QZ/?igshid=16rhoszdg2x8c>

**(N.B. I movimenti sono 2)**

## **BLOCCO LAVORO 3**

Per il primo esercizio, poggiare la schiena sul letto oppure sul divano ed i talloni su una sedia.

Ripetere 4 volte la sequenza recuperando 1’-1’30”:

<https://www.instagram.com/p/B83tmPdo88X/?igshid=192tlt2vg08jo>

Per il secondo, poggiare invece il piede a terra ed utilizzare 2 bottiglie d’acqua:

<https://www.instagram.com/p/B-PnXnTj3Lc/?igshid=7qx5gox87p76>

## **BLOCCO LAVORO 4**

Esercizio 1: <https://www.instagram.com/p/B9R0IsRhGj9/?igshid=14gmjwutc2l42>

Esercizi da 2 a 6: <https://www.instagram.com/p/B-e00VlpZwW/?igshid=lbt8p03klkzq>

(N.B. Gli esercizi mostrati nel link sono 5)

## **GLOSSARIO, VIDEO e LINK UTILI**

### **APP UTILI:**

Scaricare l'app **GRATUITA** “**SMART WOD**”, da App Store o Play Store . Vi darà accesso ad una serie di “**TIMER**”, utili per svolgere i lavori proposti.

App Store: <https://apps.apple.com/it/app/smartwod-timer-cronometro-wod/id1248966041>

Play Store: <https://play.google.com/store/apps/details?id=net.smartwod.timer&hl=it>

### **GLOSSARIO:**

- **2x/3x:** Il numero di volte da ripetere un determinato “circuito”;
- **AMRAP:** As Many Reps (sometimes Rounds) as Possible – Il maggior numero di ripetizioni possibile o di giri possibili, in un determinato intervallo di tempo;
- **CIRCUITO:** Un determinato “elenco” di esercizi, da eseguire nell’ordine stabilito, per poi ripartire dal primo;
- **EMOM:** Every minute on the minute – Un lavoro da eseguire entro il minuto, per un determinato numero di minuti. Spesso sono presenti diversi esercizi, da eseguire come descritto;
- **FOR TIME:** Un lavoro da eseguire nel minor tempo possibile;
- **INTERVAL TRAINING:** è un genere di esercizio fisico discontinuo che solitamente viene caratterizzato da una successione di esercizi alternando bassa e alta intensità intervallati, oppure una “fase” di lavoro ed una di recupero;
- **REPS:** “ripetizioni”;
- **R.O.M.:** Range of Motion – Ampiezza del movimento, tra fase eccentrica e concentrica;
- **ROUNDS:** “giri”, “serie”;

### **VIDEO UTILI per l’esecuzione degli esercizi:**

**(Per i lavori secondari, troverete i link dimostrativi degli esercizi già all’interno del programma)**

**AFFONDI ALTERNATI** <https://youtu.be/tTej-ax9XiA?t=5>

**AFFONDI ALTERNATI CON BASTONE IN POSIZIONE DI OVERHEAD**  
[https://youtu.be/m6MczOv\\_Ayg](https://youtu.be/m6MczOv_Ayg)

**BACK EXTENSION** <https://youtu.be/Bw9YuQTTc58>

**BASIC PLANK** [https://youtu.be/F-nQ\\_KJgfCY](https://youtu.be/F-nQ_KJgfCY)

**BASIC PLANK CON SPOSTAMENTO LATERALE DELL'ANCA**  
<https://youtu.be/olXGNEmoFnY>

**BICYCLE CRUNCH** <https://youtu.be/9FGilxCbdz8>

**BURPEES** <https://youtu.be/TU8QYVW0gDU>

**BURPEES SENZA PUSH UP E SALTO** <https://youtu.be/O7C58frhmFA>

**CRUNCH** [https://youtu.be/Xyd\\_fa5zoEU](https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU)

**CRUNCH INVERSO** <https://youtu.be/boEoDBfyXLo>

**DEADLIFT CON MANUBRI/CASSE/TANICHE** <https://youtu.be/JNpUNRPQkAk>

**DEVIL PRESS** <https://youtu.be/hc6dfJHRcD0>

**DIPS A GAMBE TESE** <https://youtu.be/Q5HaswjJiHo>

**DISLOCAZIONI SPALLE** <https://youtu.be/oLlkvNMfCH8>

**ESTENSIONI DELLE BRACCIA PETTO A TERRA**

**FRONT SQUAT CON MANUBRI/BOTTIGLIE** <https://youtu.be/B86Zj72LwzA>

**GATTO/MUCCA** [https://youtu.be/SMAYXfZn\\_6M](https://youtu.be/SMAYXfZn_6M)

**GOODMORNING CON BASTONE** <https://youtu.be/YA-h3n9L4YU>

**GROINERS ALTERNATI** <https://youtu.be/ZIbpWbE24kM>

**HOLLOW HOLD** <https://youtu.be/4xRpGgttca8> (la zona lombare deve sempre aderire al suolo, bisogna annullare la lordosi)

**HOLLOW ROCKS** <https://youtu.be/p7j02V1fIzU>

**INCH WORMS** <https://youtu.be/Z19gpqxQBwo>

**INCH WORMS CON PUSH UPS** <https://youtu.be/Gv0rFtj-XjI>

**JUMPING JACKS** <https://youtu.be/c4DAnQ6DtF8>

**JUMP CON TOCCO** <https://youtu.be/otGRJmlJEvU>

**JUMP SQUAT** <https://youtu.be/gijGpRSA9FI>

**LATERAL BURPEES** [https://youtu.be/LOLAXql1\\_Uk](https://youtu.be/LOLAXql1_Uk)

**LEG RAISE** <https://youtu.be/JB2oyawG9KI>

**MOUNTAIN CLIMBERS** <https://youtu.be/1J4hRICVjRo>

**PARACADUTISTA PETTO A TERRA**

**PINNATE ALTERNATE IN POSIZIONE DI HOLLOW** <https://youtu.be/MT5FC1605Yw>

**PLANK A BRACCIA TESE CON TOCCO ALTERNATO DELLE SPALLE**  
<https://youtu.be/Pm0vb5RcUd8>

**PUSH UPS** <https://youtu.be/0pkjOk0EiAk>

**REMATORE IN POSIZIONE DI PLANK** <https://youtu.be/Pc0Pwnlg1Yw>

**SIDE PLANK** <https://youtu.be/f4jRjogvV-k>

**SIT UPS** <https://youtu.be/HDZODOx7Zw>

**SOLLEVAMENTI DELL'ANCA DI COOK** <https://youtu.be/3GWAisxDr8Y>

**SOLLEVAMENTI BRACCIA E GAMBE TESE IN POSIZIONE DI SUPERMAN**  
<https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ>

**SQUAT LIBERI** [https://youtu.be/C\\_VtOYc6j5c](https://youtu.be/C_VtOYc6j5c)

**SUPERMAN HOLD** Mantenere la posizione acquisita per i sollevamenti braccia e gambe tese senza ritornare ogni volta al suolo

**TENUTA IN POSIZIONE SUPERMAN BRACCIO/GAMBA**  
<https://youtu.be/DHH2DRufajA>

**THRUSTER CON MANUBRI/BOTTIGLIE** <https://youtu.be/u3wKkZjE8QM>

**WINDSHIELD WIPER** [https://youtu.be/X59\\_4RrU\\_aA](https://youtu.be/X59_4RrU_aA)

**V-UPS** <https://youtu.be/7UVgs18Y1P4>