



ALLENAMENTO IN QUARANTENA

Settore Giovanile Petrarca Basket Padova



LAVORO AEROBICO

La migliore alternativa da casa per sostituire la corsa e continuare a fare esercizio aerobico è senza dubbio l'utilizzo della corda. Vi elenco di seguito un circuito che dovrebbe esservi familiare.

Assicuratevi di avere spazio per far girare la corda

Circuito 1: 3 serie, tempistiche descritte sotto

- Salti a piedi uniti, ginocchia libere di agevolare il rimbalzo
- Salti a piedi uniti, ginocchia quasi bloccate, enfasi sulla spinta dei piedi
- Piedi alternati sx-dx in Skip
- Piedi alternati sx-dx in Calciata
- Salti a piedi uniti con doppio giro della corda ad ogni passaggio
- Salti a piedi uniti con triplo giro della corda ad ogni passaggio.

↪ Previsto reward per chi riesce nell'impresa del 3° giro per quando torniamo in campo.

30" per esercizio, 20" di riposo tra le ripetizioni durante il primo set

30" per esercizio, 25" di riposo tra le ripetizioni durante il secondo set

30" per esercizio, 30" di riposo tra le ripetizioni durante il terzo set

1' di recupero tra le serie

Circuito n 2: 3 serie, tempistiche uguali all'altro circuito

- Salti a piedi uniti, ginocchia libere di agevolare il rimbalzo
- Salti a piedi uniti, ginocchia quasi bloccate, enfasi sulla spinta dei piedi
- Salti a piedi alternati dx – doppio – sx – doppio – dx – doppio – sx...
- Skip con corda che gira all'indietro
- Doppio giro ogni salto + 1: singolo – doppio – singolo x2 – doppio – singolo x3 – doppio...
- Incrocio ad ogni salto

N.B. OGNI RIPETIZIONE DOPO IL PRIMO GIRO SI INTENDE A TUTTA!

Se non potete uscire a correre ma potete utilizzare la via di casa vostra eseguite le seguenti andature, RIGOROSAMENTE con scarpe da running e non da basket.

4 Ripetizioni per esercizio, tutti su 15-20 mt massimo.

- Skip (Normale, doppio, con una sola gamba impegnata)
- Calciata (Normale, con un sola gamba impegnata, incrociato)
- Saltellata (alto, non lungo)
- Karioka
- Incrocio e scivolamento
- Balzata

LAVORO ANAEROBICO

La forza si può fare anche a casa, ed è fondamentale per mantenerla ad un buon livello in vista del rientro in campo.

Circuito n 1: 5 serie, 15-20" di pausa tra gli esercizi / 1' di pausa tra le serie

- Plank dinamico (da "sui gomiti" a "braccia tese") 30-45"
 - Affondi avanti / Indietro dx – sx 10 x gamba
 - Jump Squat 6 MASSIMALI
 - Tricipiti sul bordo della sedia 10-15
 - Push up 10-15 a terra o su gradino
 - "Reattività in split" su gradino 4 x gamba MASSIMALI
- Split position, piede avanti sopra al primo gradino.
Cambio di posizione con un salto il più rapidamente possibile

Circuito n 2: 5 serie, 15-20" di pausa tra gli esercizi / 1' di pausa tra gli esercizi

- Dead bug 30-45"
- Iperestensioni della schiena 15
- Bulgarian Squat 10 x gamba
- Ponte glutei bi/monopodalico 10+10+10
- Reverse crunch (Supini, gambe su) 15
- Pistol Squat (gamba libera tesa avanti) As many as you can

Previsto reward per chi riesce a farne bene 2 di fila con tutte da entrambi i lati

BULGARIAN SQUAT



PISTOL SQUAT



REVERSE CRUNCH



IPERESTENSIONI



SPLIT POSITION

