

CALCIO
ILLUSTRATO 

**ALLENARSI
AI TEMPI
DEL COVID-19**

IL PROTOCOLLO TABATA

Un programma di preparazione pensato
per i portieri e a disposizione di tutti

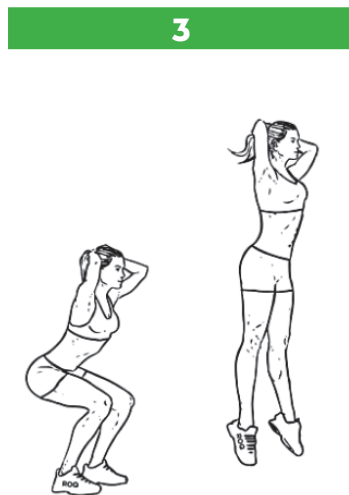
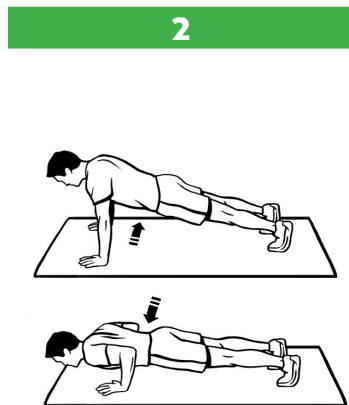
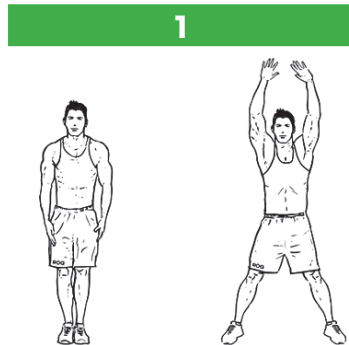
PROPOSTA DI WORKOUT

PROTOCOLLO "TABATA" (20"-10" TOTAL BODY)

Il protocollo Tabata è un metodo di allenamento, ideato negli anni '90 dall'omonimo scienziato giapponese, che, semplificando, consiste nell'esecuzione di **sette o otto ripetute ad alta intensità, alternate da 10" di recupero passivo.**

I secondi di lavoro sono solo 20 perché il protocollo Tabata prevede che l'esercizio vada effettuato a intensità altissima e aumentando il tempo di lavoro ciò non sarebbe possibile.

- 1 **JUMPING JACK (CARDIO)**
- 2 **PIEGAMENTI SULLE BRACCIA (ARTI SUPERIORI)**
- 3 **SQUAT JUMP (ARTI INFERIORI)**
- 4 **PLANK 3 APPOGGI (CORE)**
- 5 **BURPEES (CARDIO)**
- 6 **DIP SU PANCA (ARTI SUPERIORI)**
- 7 **AFFONDI SAGITTALI DIETRO (ARTI INFERIORI)**
- 8 **SPIDER PLANK (CORE)**



INQUADRA IL QR CODE CON IL TUO SMARTPHONE PER VISITARE IL SITO [HTTPS:// ZOOM.US/](https://zoom.us/)

JUMPING JACK

Un jumping jack (Canada e Stati Uniti) o salto stella (Regno Unito e altri del Commonwealth) è un esercizio fisico in cui si parte con i piedi uniti e le braccia verso il basso, **con un salto si divaricano le gambe e si portano le braccia sopra la testa** per tornare poi alla posizione di partenza.

PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Erroneamente chiamati flessioni. Nei piegamenti sulle braccia a terra la posizione iniziale prevede **le scapole addotte per preservare le spalle, i gomiti sono in blocco articolare e l'addome è contratto.** Quando eseguiamo il piegamento, dobbiamo rompere il parallelo, stare un secondo in basso e poi risalire e tornare in blocco articolare.

SQUAT JUMP

Lo Squat Jump si esegue basandosi in parte sullo **squat di base ma unendo a questo l'esercizio del salto.** In pratica, per eseguire questo tipo di squat, bisogna iniziare a eseguire i movimenti dello squat tradizionale, con le gambe divaricate e le braccia lungo i fianchi, elevandosi con la schiena fino al punto in cui bisogna eseguire un salto vigoroso, con la massima potenza possibile, e alzando repentinamente le braccia verso l'alto. Una volta riatterrati, bisogna assumere nuovamente la posizione dello squat classico eseguendo **un movimento verso il basso e riabbassando le mani**, dopo di che, ricominciare. Durante l'esecuzione del salto si consiglia di non utilizzare le punte dei piedi, ma **le piante dei piedi nella loro interezza.** Nella posizione iniziale, in cui si hanno le gambe flesse per eseguire lo squat tradizionale, fare in modo che le ginocchia non sporgano in avanti rispetto alle punte dei piedi.

PLANK 3 APPOGGI

Plank vuol dire asse, tavola: ecco cosa deve imitare il nostro corpo per raggiungere la perfetta esecuzione di un esercizio che aiuta ad acquisire il massimo controllo muscolare. Non è un training fondato sul movimento, ma al contrario si basa sul sostegno. Per svolgere correttamente il plank è necessario mantenere la posizione in pieno equilibrio scaricando la pressione sulle uniche parti che toccano il suolo. Esistono diverse varianti di plank. **La posizione base si esegue con quattro appoggi (2 gomiti, 2 piedi).** Per eseguire il plank 3 appoggi va tolto un appoggio per volta.

BURPEES

La sequenza consiste in 6 passaggi, che includono squat, salti e push up. Si parte dalla posizione eretta, si fa uno squat e ci si accovaccia a terra, poggiando le mani davanti al corpo, ai lati delle ginocchia. Si stendono le gambe gettando i piedi all'indietro e si fa un piegamento. Si ritorna alla posizione accovacciata e poi a quella eretta facendo un salto verso l'alto e alzando le braccia. **Il tutto va eseguito a ritmo veloce,** saltando più in alto possibile ed eseguendo esercizi controllati.

DIP SU PANCA

Ci si siede su una panca o su una sedia. Le mani sono vicino ai fianchi e afferrano il bordo della panca con i pollici verso il corpo. Le braccia sono tese. Le gambe sono diritte in avanti e i talloni poggiano a terra. Per rendere più difficile l'esercizio si possono appoggiare i talloni al bordo di un'altra panca messa parallela alla prima. **Esecuzione:** spostare il busto in avanti nel vuoto e scendere piano flettendo i gomiti fino a quando **la parte superiore del braccio è parallela al suolo;** quindi risalire senza estendere completamente i gomiti, in modo da mantenere i tricipiti sempre in tensione. **La schiena deve rimanere dritta** e sfiorare il bordo della panca durante tutto l'esercizio.

AFFONDI SAGITTALI DIETRO

In piedi, mani sui fianchi, schiena e testa dritte, fai un lungo passo indietro con una gamba piegando il ginocchio dell'altra che non deve oltrepassare la linea del piede. Quello posteriore si flette, sfiora il suolo senza mai toccarlo. **Nella fase di piegamento mantieni la schiena dritta.** Torna nella posizione di partenza contraendo il gluteo e ripeti. Inspira nella fase di flessione, espira in quella di ritorno.

SPIDER PLANK

Altra variante del plank. Dalla posizione base di plank, **staccare un piede da terra rimanendo con 3 punti di appoggio.** Portare il ginocchio del piede alzato verso il gomito dello stesso lato. Mentre si esegue questo movimento è necessario **espirare profondamente** immaginando di portare l'ombelico in dentro verso la spina dorsale. Combinando correttamente respiro e mantenendo l'addome in dentro si dovrebbe sentire **una forte contrazione della muscolatura obliqua** e non solo il lavoro del retto addominale. Mantenere la posizione per un secondo e ritornare nella posizione base di plank. In questa posizione inspirare. Eseguire la stessa procedura per l'altro lato.

