## SPO HOME WORKOUT



A cura di: Flavia Guidotti Ilaria Iacobazzi

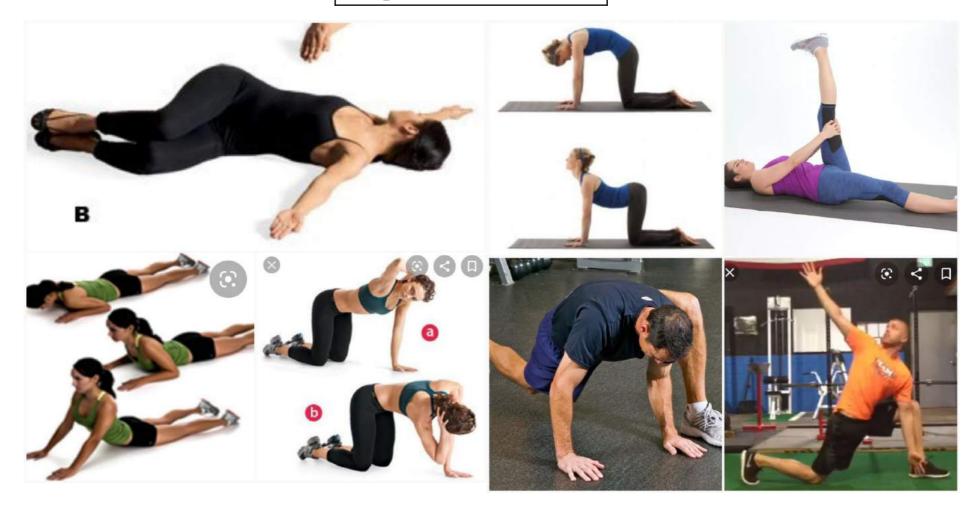
Marzo 2020

#### PROGRAMMA DI ALLENAMENTO

- .Mobilità
- Prevenzione Spalla
- •Core Stability
- Prevenzione Arto Inferiore
- •Potenziamento Total Body:
- > alternare Legs Workout 1 e Legs Workout 2
- > alternare Upper Body 1 e Upper Body 2
- Workout Aerobico
- Stretching finale
- •Eseguire il programma di allenamento almeno 3 volte a settimana.

## MOBILITA'

10ripetizioni/lato \*2 serie



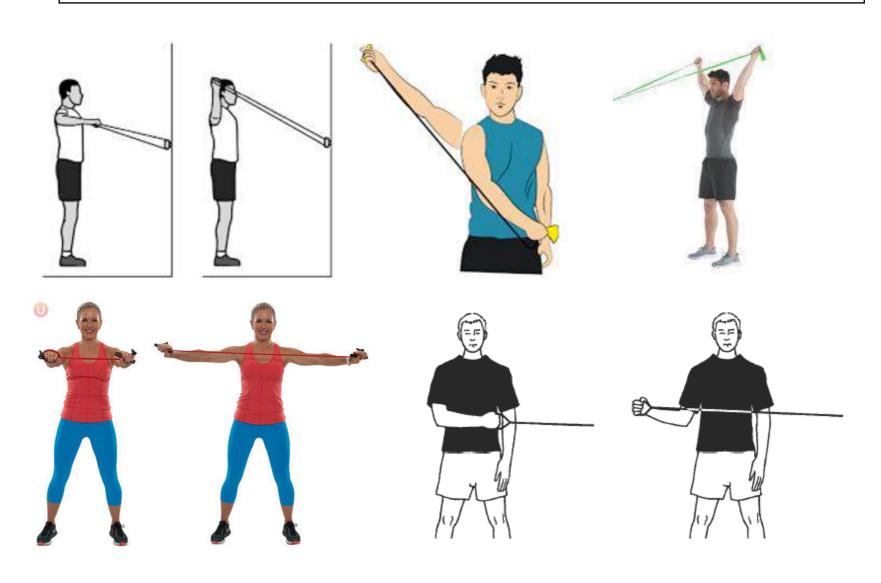
#### PREVENZIONE SPALLA

10 ripetizioni/lato \* 3 serie – utilizzare un elastico o una bottiglia da 1.5/2.0 l

- •Rotazione interna/esterna spalla sopra la testa con elastico sotto al piede
- Diagonali Kabat
- V-Back Fly
- Back Fly
- •Rotazione esterna spalla sul piano basso

### PREVENZIONE SPALLA

10 ripetizioni/lato \* 3 serie – utilizzare un elastico o una bottiglia da 1.5/2.01



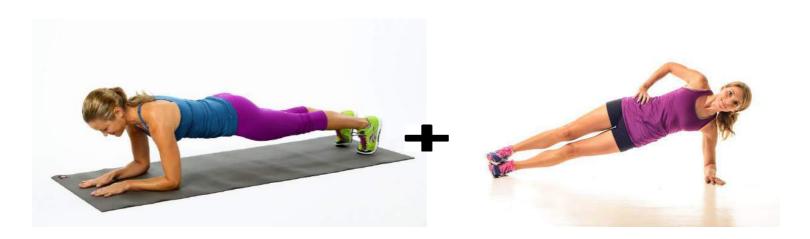
#### CORE STABILITY

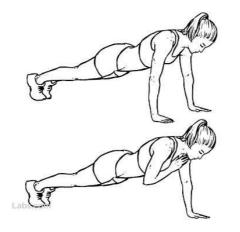
30" a posizione oppure 10 rip. \*3 serie

- •Plank frontale gomiti + laterale (30" a posizione)
- •Plank shoulder tap (10 rip./lato)
- •Plank knee to elbow (10 rip./lato)
- •Dead bug (10 rip./lato)

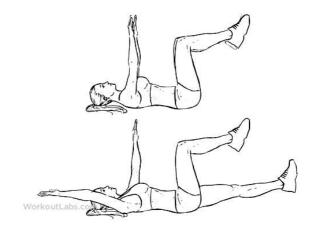
## **CORE STABILITY**

30" a posizione - 10 rip./lato \*3 serie









# PREVENZIONE ARTO INFERIORE

12 ripetizioni/lato \* 3 serie

- Single leg deadlift con elastico
- •Affondo + torsioni busto con elastico teso sopra la testa
- •Single leg deadlift con elastico in posizione Back Fly
- •Affondo con correzione al ginocchio con elastico

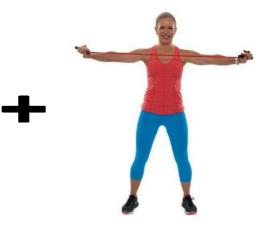
# PREVENZIONE ARTO INFERIORE

12 ripetizioni/lato \* 3 serie











- •Squat eccentrico 5" (discesa)
- •Step down laterale eccentrico
- •Step down frontale eccentrico
- Bulgarian split eccentrico
- •Affondo + Step up















- •Ponte glutei monopodalico 10 rip./lato
- Ponte glutei bipodalico
- Sumo squat
- •Affondi laterali 10 rip./lato
- •Contropiegate 10 rip./lato





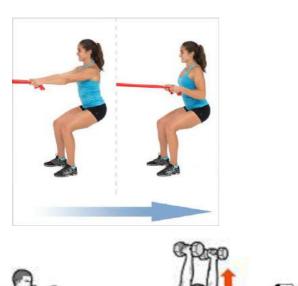






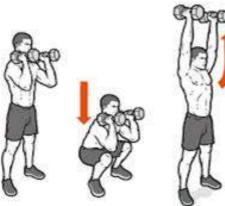


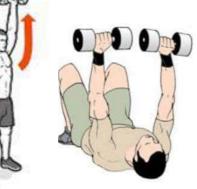
- Rematore con elastico
- •Spinte in alto con 2 bottiglie d'acqua 1.5/2.0 l
- Upper Row con elastico
- •Squat + Press
- •Spinte dal petto con 2 bottiglie d'acqua 1.5/2.0 l
- •Estensioni tricipiti con elastico 10 rip./lato















- •Rematore con elastico ai piedi da sedute
- •Piegamenti stando sulle ginocchia
- •Rematore singolo con elastico 10 rip./lato
- Spinte dal petto con elastico al vincolo
- •Spinte in alto monolaterali con elastico 10 rip./lato
- •Pallof press frontale con elastico al vincolo















#### WORKOUT AEROBICO

20" di lavoro ad alta intensità + 15" di recupero \* 6/8 serie

- Skip
- Agility + Affondo laterale
- Burpees completi
- Agility + partenza e affondo frontale
- •Squat jump
- Mountain Climber
- •30" di recupero





