

SCHEDA ALLENAMENTO ZONA CORE

SCHEDA DI ALLENAMENTO

Hold 45 seconds
Repeat 3 times



PLANK SU PANCA

2 SERIE DA 45"



PLANK DINAMICO

3 SERIE DA 20 RIP (10+10)



REVERSE CRUNCH

3 SERIE DA 30"

CRUNCH LIBRETTO

3 SERIE DA 30"

CLIMB CORE

3 SERIE DA 30"



PLANK LATERALE CON TORSIONE

3 SERIE DA 20" per lato



PLANK SPIDERMAN

3 SERIE DA 20 RIP (10+10)



PLANK GAMBE ALTERNATE

3 SERIE DA 8 appoggi per gamba

CORE

Per capire cos'è il core training, partiamo dalla sua definizione: con il termine "core training" si fa riferimento a quella tecnica d'allenamento che prevede l'esecuzione di esercizi volti al rafforzamento dei gruppi muscolari che si trovano nell'area addominale, lombare e del bacino.

Con la parola inglese "core", infatti, si fa riferimento al centro del corpo: un'area molto importante per l'efficacia statica e dinamica di tutta l'architettura muscolo-scheletrica di ciascuno di noi. Un core allenato non è solo fondamentale per chi pratica attività sportiva, ma anche per la corretta postura nella vita di ogni giorno.

Il bilanciamento dei gruppi muscolari antagonisti in quest'area è un elemento immancabile per il benessere fisico nel lungo periodo.

IMPORTANTE:

prima di iniziare la seduta aver svolto un buon riscaldamento.

Se si usano sovraccarichi è fondamentale lavorare sempre in sicurezza.

**ALLENATI ANCHE TU
CON LO STAFF DELLA
BEACH VOLLEY TRAINING**