



50 WORKOUT

da viaggio



Sei in vacanza, in trasferta lavorativa o semplicemente a casa e hai voglia di muoverti perché senti la necessità di dare la giusta energia al tuo corpo?

Ecco 50 allenamenti veloci da fare per dare una carica al tuo metabolismo.

Cerca di variare gli allenamenti ogni volta, fino a provarli tutti.

ATTREZZATURA:

Timer:

In alcuni workout, avrete la necessità di uno strumento per scandire i tempi di lavoro.

E' possibile utilizzare il telefono ed installare un app che sia in grado di impostare i tempi di lavoro o

potete procurarvi un Gymboss, fantastico strumento per impostare i tempi di lavoro.

Acqua:

Porta sempre con te una borraccia d'acqua per rimanere idratato.



IL TABATA:

Il tabata è un programma di allenamento che dura 4'.

Si fanno 20 secondi di esercizio e 10 secondi di recupero per 8 round.

E' possibile trovare anche l'app per telefono, molto comoda per tenere i tempi correttamente.

NOTE:

Puoi sostituire la corsa con la corda nel seguente modo:

1 km = 4 minuti di saltelli

200 mt = 200 saltelli

200 mt scatto = 50 saltelli

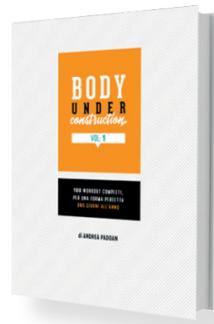
100 mt sprint = 25 saltelli







Acquista il libro
"Body Under Construction"
con foto e descrizione dettagliata per ogni esercizio.



WORKOUT

- ✓ Corsa 1.5 km + 50 air squats x 3 rounds.
- ✓ 10 push-ups + 10 situps + 10 squats x 10 rounds.
- ✓ 200 air squats
- ✓ Corsa 200m + 10 squats + 10 push ups x 5 rounds.
- ✓ Scatto 50m + 25 push ups x 3 rounds.
- ✓ 10 pushup con piedi sollevati + 200m corsa x 3 rounds.
- ✓ Tabata squats + tabata pushups.
(20" lavoro + 10" rest x 8 round – trovi app su telefono)
- ✓ 5 pushups + 5 squats + 5 situps x 20 rounds.
- ✓ 20-19-18-17-16-15-14-13-12-11 -10 sets :
doppi criunch + 100 metri corsa tra ogni set
- ✓ 21-15-9 air squats + pushup





- ✓ 10 push ups 10 air squats 10 situp x 6 rounds
- ✓ 3 salti in alto + 3 squat + 3 salti in lungo a piedi pari
– 10 rounds.
- ✓ 5x 400metri di scatti
- ✓ 20 dip + 15 squat + 10 pushup x 5 rounds
- ✓ 25 snatch con bottiglia x ogni lato x 8 rounds
- ✓ Corsa 1.5 km, 20 affondi totali ogni minuto
(ferma il tempo quando fai gli affondi)
- ✓ 100 air squat
- ✓ Massimo numero di squat jump in 7'
- ✓ Corri per 1,5 km e fai 10 squat ogni minuto



- ✓ 100 burpees
- ✓ 100 metri di corsa veloce, poi cammina 100 metri x 10 round
- ✓ 100 pushup
- ✓ 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 burpees e Situps
- ✓ 60 crunch – 40 crunch inversi – 30 bike crunch – 20 double crunch –
1' plank
- ✓ 10 affondi in avanzamento + 10 pushup x 10 rounds.
- ✓ 200 jumping jack
- ✓ 10 dip – 20 squat – 30 mountain climber – 40 crunch



- ✓ Corsa 400 metri + 50 air squats x 4 round
- ✓ 10 squat jump + 10 pushup x 5 rounds.
- ✓ 10 pushup + 10 squats x 10 rounds.
- ✓ Tabata Squat
- ✓ 7 squats + 7 burpees x 7 round.
- ✓ 50 squats x 5 round .

Recupera il tempo che ci metti a fare i 50 squat

- ✓ 30 pushup + 30 second Plank x 6 rounds.
- ✓ 250 mountain climber
- ✓ 100 jumping jack + 75 air squats + 50 crunch inversi + 25 pushup
- ✓ Tabata Pushup



- ✓ 10 squat + 10 pushup + 10 bike crunch (x lato) x 3 round
- ✓ 50 air squats x 4 round. Recupera 2' per ogni round
- ✓ 20 jumping jacks +20 burpees + 20 air squat x 3 round
- ✓ 100 squat -> 3' di recupero -> 100 squat
- ✓ Tabata mountain climber
- ✓ 50 jumping jack + 40 squat + 30 crunch inversi
 - + 20 affondi + 10 pushup
- ✓ 1' jumping jack + 1' squat + 1' crunch + 1' dip + 1' plank x 3 round
- ✓ 10 jumping jack + 10 squat + 10 dip + 1' plank x 4 round
- ✓ 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1 -> burpees + squat jump
- ✓ 8 stepup + 20" plank + 6 pushup + 20" plank
 - + 4 burpees + 20" plank x 2 round

TEST DEI 300

Si tratta di un test che misura la forza, la durata cardiovascolare e la resistenza.

L'obiettivo del test è aiutarti a trasformare il corpo e raggiungere un migliore stato fisico. Il test è composto da 3 prove ed ogni prova vale al massimo 100 punti.

PRIMA PROVA:

Serie massima di trazioni

Prendi una sbarra con i palmi rivolti verso l'interno e la presa stretta. (questa presa è generalmente più semplice per iniziare). Inizia l'esercizio totalmente stirato e tirati su finché arrivi con il mento all'altezza della sbarra. Non c'è alcun limite di tempo, quindi puoi riposare tra una trazione e l'altra ma non puoi mai lasciare la sbarra o appoggiare i piedi, altrimenti l'esercizio è terminato.

PUNTEGGIO: Il punteggio è di 5 punti per ogni trazione e con 20 trazioni si raggiunge il Massimo di 100 punti. Finito l'esercizio, fai una pausa di 5 minuti per riprendere forze e fiato e preparati per il secondo evento

SECONDA PROVA:

Piegamenti sulle braccia

All'inizio dell'esercizio, le braccia devono essere leggermente aperte. Mantenendo la schiena dritta, piegate i gomiti per abbassando così le spalle fino a toccare quasi il pavimento con il naso e con il

mento. Raddrizzate i gomiti per ritornare alla posizione iniziale.

Per fare al meglio l'esercizio, tieni il mento in su e guarda avanti. Fai il numero maggiore di piegamenti senza cambiare la posizione del corpo o piegare la schiena.

Generalmente, chi riesce a fare 8 trazioni, è in grado poi di arrivare ad una ventina di piegamenti. Esiste un rapporto di 1:3 tra la forza esercitata nelle trazioni in rapporto ai piegamenti. Se questo parametro è tanto diverso, significa avere un rapporto sbilanciato tra muscoli e forza o che il peso forma è ancora distante. Ma non preoccuparti, il programma Resilience ha anche l'obiettivo di bilanciare questi parametri.

PUNTEGGIO: Otterrai 2 punti per ogni piegamento, quindi 50 piegamenti fanno il punteggio massimo di 100.

TERZA PROVA:

Corsa di resistenza

L'ultimo evento della sfida 300, consiste in una corsa di 4 chilometri a ritmo veloce. Il percorso va fatto in pianura, senza salite o discese. Per facilitarti, ti converrebbe svolgere questo test in un circuito semicircolare, dove sai con precisione a quanto corrisponde ogni giro.

MIGLIORA OGNI SETTIMANA!

Oppure puoi scegliere un percorso da fare correndo che sia distante solo 2 chilometri e poi tornare indietro. Puoi anche scegliere di correre su un tapis-roulant o correre all'aria aperta.

PUNTEGGIO: L'obiettivo è di completare 4 chilometri in 18 minuti o meno. Ogni 10 secondi sopra i 18 minuti, togli un punto da 100 ed avrai il tuo punteggio definitivo.

L'obiettivo di questo test è avvicinare progressivamente al punteggio Massimo di 300.

Tieni bene a mente che nemmeno atleti allenati sarebbero in grado di raggiungere la prima volta il punteggio massimo, quindi non scoraggiarti se all'inizio non raggiungi punteggi strabilianti.

Potrebbe addirittura accadere di non fare nemmeno un punto la prima volta!

LIVELLO DI FITNESS

PUNTEGGIO	LIVELLO
300	Superuomo
270 - 299	Ottimo
240 - 269	Discreto
210 - 239	Buono
180 - 209	Sufficiente
150 - 179	Insufficiente
0 - 149	Scarso

RIMETTERSI IN FORMA DA UNA VITA SEDENTARIA

Rimettersi in forma da una vita sedentaria

Molto probabilmente stai leggendo questo articolo mentre sei seduto sulla sedia dell'ufficio o sul divano di casa.

Inoltre, nel caso tu sia un frequente utilizzatore del computer, sarai seduto su quella sedia già da parecchio tempo. Considera la quantità di tempo in cui stai seduto in un giorno: guidare in mezzo al traffico per raggiungere il tuo luogo di lavoro, dove sarai ancora seduto per altre 8 ore al giorno, e poi stanco, tornerai a casa ed avrai voglia di buttarti sul divano davanti alla televisione. Inoltre, gran parte delle persone oggi fanno acquisti tramite e-mail, applicazioni telefoniche e su Internet. Una miriade di operazioni che solo 10 anni fa ci avrebbero obbligato ad alzarsi e girare per parecchio tempo.

Supponendo che questa sia la tua situazione, allora si può parlare di “malattia del sedentario”, un gergo per uno stile di vita sedentario che può mettere a rischio la salute.

Una recente ricerca dimostra che lunghi periodi di inattività fisica aumentano il rischio di sviluppare la malattia alle vie coronariche [alterazione delle arterie coronarie, cioè dei vasi sanguigni che portano sangue al muscolo cardiaco] il diabete, il cancro e l'obesità. Esperimenti gestiti da scienziati britannici nel gennaio 2010 hanno messo chiaramente in relazione la sedentarietà alla maggiore probabilità di contrarre malattie. Inoltre, nello stesso mese, i ricercatori australiani hanno riferito che ogni ora trascorsa davanti alla televisore è collegato ad una percentuale di rischio del 18% di morte per malattie cardiovascolari.

Tuttavia, la buona notizia è che si può tornare in forma dopo essere stati a lungo tempo sedentari, cambiando ogni giorno le abitudini, mangiando sano per migliorare il livello di vitalità e progressivamente aggiungere di esercizi durante la settimana e poi tutti i giorni.

Fase 1

Impostare un obiettivo ragionevole per ritornare in forma. **Registra il tuo obiettivo su un'agenda e controlla periodicamente il tuo miglioramento per rimanere motivato.** Un obiettivo realistico potrebbe essere quello di perdere 1 chilo alla settimana, mangiare cibi più sani ed iniziare con 20 o 30 minuti di attività fisica al giorno. Noterai con piacere che inserendo un minimo di movimento regolare ed iniziando ad eliminare il cibo spazzatura, inizierà a migliorare anche il livello di energia generale.



Fase 2

Inserire una passeggiata di 30 minuti. Iniziate il vostro nuovo progetto di cambiamento in modo graduale invece di andare in palestra in modo pesante con il rischio di fare danni.

Basterà passeggiare intorno al vostro quartiere per 30 minuti tre volte a settimana, inserendo un giorno di passeggiata in più ogni settimana fino a quando arriverete a camminare per 4 o 5 giorni a settimana. Potete portare con voi delle cuffie ed ascoltare la vostra musica preferita mentre camminate. Assicuratevi di scaldare ed estendere sempre le gambe, le braccia, le articolazioni delle spalle e del collo prima di preparare il vostro corpo.



Fase 3

Sostituisci la tua passeggiata con una corsa leggera, almeno due volte ogni settimana. Quando sarai allenato a camminare per più di due/tre volte a settimana in un mese, sarai sicuramente motivato a fare jogging un paio di giorni a settimana per 20 o 30 minuti.

Inizia sostituendo dieci minuti a piedi con una corsetta leggera di 5 minuti e poi aumenta progressivamente, sostituendo i minuti di camminata a quelli di corsa leggera, fino a sostituirli completamente. Ricordati sempre lo stretching prima di partire a freddo!



Fase 4

Inserisci un allenamento muscolare più di una volta a settimana per 20 o 30 minuti per ogni allenamento.

E' giunto il momento di portare ad un livello maggiore i tuoi allenamenti. Se finora abbiamo lavorato sull'aspetto cardio-vascolare, ora è il momento di lavorare sulla forza e l'agilità. Andremo quindi ad inserire un allenamento con i pesi per tonificare e rinforzare i muscoli mentre si brucano calorie. Utilizza dei semplici manubri per allenare muscoli delle braccia e tienili in mano mentre fai gli squat. **Aumentando la fibra muscolare, i grassi vengono utilizzati come combustibile ed il corpo migliora ulteriormente sia dal punto di vista della forma che dell'energia.**



Fase 5

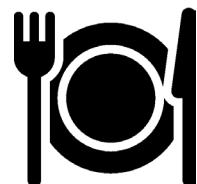
Tagliare il tempo dedicato alla televisione quotidianamente e sostituire quel momento con qualsiasi esercizio fisico.

Questo nuovo tempo che avrai a disposizione lo potrai dedicare ad attività che ti fanno muovere. **Per esempio è possibile lavare l'auto, sistemare il giardino o le piante, praticare uno sport di squadra.** Iniziare a limitare il tempo passato davanti alla televisione anche la sera, dopo cena.



Fase 6

Sostituire cibi non sani nella vostra dieta quotidiana con cibi integrali e frutta fresca. Avendo aumentato il livello di attività, il tuo corpo avrà bisogno del miglior carburante per funzionare. Il nostro carburante è il cibo. Prediligi quei cibi a basso indice glicemico e basse calorie per darti una maggior vitalità per il resto della giornata. Limita il consumo di cibi troppo elaborati e prediligi cibi semplici e freschi. Rinuncia ad i cibi preconfezionati e limita le uscite al ristorante, imparando a cucinarti da solo quello che andrai a mangiare. **Il segreto è pianificare il giorno prima quello che andrai a mangiare il giorno dopo, in modo da non essere affamato senza aver nulla da mangiare.**



Andrea Padoan



