TRAINING EXERCISES TIME

(!) **AltProg 60min** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

violetPower\* **30min**

normal curl 15/15x2s

culturist pose tn30s

hammer curl 15/15x2s

most muscles tn30s

reverse curl 15/15x2s

sommersault tn30s

retroback curl 15/15x2s

double retroback tn30s

loaded jabs 15/15x2s

front pilot tn30s

loaded hooks 15/15x2s

sitting pilot tn30s

loaded uppercuts 15/15x2s

vertical pendulum tn30s

frontal lift down 15/15x2s

arms-at-L down tn30s

frontal lift lateral 15/15x2s

arms-at-L up tn30s

frontal lift up 15/15x2s

little L right tn30s

forwards s-bag 30x2s

little L left tn30s

backwards s-bag 30x2s

front palms-up tn30s

lateral vols 20x3s

front palms-side tn30s

lateral throws 20x3s

front palms-down tn30s

double frontal 20x3s

stick arms-at-side tn30s

lateral open down 15x4s

arms-at-L pack tn30s

lateral open side 15x4s

arms-at-L front tn30s

lateral open up 15x4s

side palms-side tn30s

seagull openings 15x4s

side palms-up tn30s

frontal openings 15x4s

side palms-down tn30s

iso 1/1x30s (↓) 05min

stretching+ (↓) 15min

**60min**

R- **run 5Km/0.5h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **25min**

stretching+ (↓) 15min

**50min**

R **run 10Km/1h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **50min**

stretching+ (↓) 15min

**1h15min**

R+ **run 15Km/1.5h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **75min**

stretching+ (↓) 15min

**1h40min**

R++ **run 20Km/2h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **100min**

stretching+ (↓) 15min

**2h05min**

R+++ **run 25Km/2.5h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **125min**

stretching+ (↓) 15min

**2h30min**

R∞ **run 30Km/3h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **150min**

stretching+ (↓) 15min

**2h55min**

R∞∞ **run 35Km/3.5h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **175min**

stretching+ (↓) 15min

**3h20min**

R∞∞∞**run 40Km/4h** warming (↓) 05min

5xABDs (↓) 05min

running LOW **200min**

stretching+ (↓) 15min

**3h45min**

0 **warming 05min**

lateral openings I-A 15x1s

frontal openings K-K 15x1s

dbl front arm rotations 15x1s

dbl rear arm rotations 15x1s

3-way dbl arms 25x1s

3-way up-downs 25x2s

frontal forearms tn15s

lateral forearms tn15s

upper forearms tn15s

dbl open rotations 15x1s

dbl elbow rotations 15x1s

hand-foot rotations 15x2s

crouching-tiger 15x2s

1 **iso 1/1x30s 05min**

atlas lateral arrow 1/1x30s

body frontal build 1/1x30s

wall-ground bow 1/1x30s

palm lateral kata 1/1x30s

guard karate kame 1/1x30s

2.0 **pilates 1/2 15min**

3 **extensor 10min**

frontal openings 12x4s

rear enlargements 12x4s

lateral openings 6/6x4s

upper-dorsal sprain 6+6x4s

2 hands throwings 12x4s

1 hand lateral throw 6+6x4s

2 hands front curls 12x4s

1 hand lateral curls 6+6x4s

frontal enlargements 12x4s

anchored lateral vols 6+6x4s

2.1 **pilates 2/2 15min**

4 **5xABDs 05min**

extensions abds 12x4s

horizontal knie/legs 24\*x2s

legs 45° hundreds 50s

legs 45° crunches 6/6x4s

double elongations 12x4s

5 **therese's 24s 15min**

shoulder rotations 15+15

neck circling 15+15

neck rotations 15/15

neck front-rear 15/15

neck left-right 15/15

neckstretch 2 hands 2x15s

neckstretch 1 hand 2x15s

neck front-stretch tn15s

neck rear-stretch tn15s

frontal overturning tn15s

mirror distension tn15s

arrowhigh distension tn15s

arm lateral-stretch 2x15s

arm rear-up-stretch 2x15s

arm chain-stretch 2x15s

lowerarm throwing 2x15s

rotational throwing 2x15s

dorsal elongation 2x15s

rainbow rotations 10/10

brusli stretching tn30s

ground neck rotating 15/15

horizontal stretching tn30s

cobra stretching tn30s

egg-relax stretching tn30s

6.0 **exercises 1/3 10min**

7 **chak 2x5+1x15 20min**

6.1 **exercises 2/3 10min**

8 **shadow boxe light 15min**

6.2 **exercises 3/3 10min**

9 **stretching+ 15min**

**2h30min**

X **isometric time** warming (↑) 05min

isometrics V **20min**

atlas lateral arrow 6/6x15s

body frontal build 6/6x15s

wall-ground bow 6/6x15s

palm lateral kata 6/6x15s

guard karate kame 6/6x15s

stretching (↑) 10min

**35min**

(shower) 10min

**45min**

Bruce Lee e l'introduzione alla ginnastica isometrica

Bruce Lee riteneva fosse molto importante integrare nei suoi allenamenti esercizi isometrici. Bruce incominciò a praticare intensamente la ginnastica isometrica dalla metà alla fine degli anni Sessanta. Bruce Lee, ne venne a conoscenza da uno dei più esperti esponenti dell’allenamento isometrico: Bob Hoffman, che allenò diversi campioni di sollevamento pesi dal 1932 al 1954. La concezione di Hoffman era, semplicemente, che la forza è la più importante qualità in ogni tipo di lavoro atletico o fisico: la resistenza, la coordinazione, il controllo, l’equilibrio, il senso dello spazio e della distanza, che si ottenevano dagli esercizi di costruzione della forza. Più forza, pensava Hoffman e più si sarebbe controllata questa forza nella pratica di un particolare sport, rendendo possibile battere un’altra persona che avesse avuto meno forza.

Hoffman creò una serie di 8 esercizi di base che dovevano essere eseguiti in modo isometrico su un’attrezzatura speciale chiamata power-rack. Con le contrazioni isometriche, i muscoli esercitano la forza massima in un'unica posizione che può durare diversi secondi, a differenza di una normale esercizio di pesi, dove la parte più difficile non è ne all’inizio ne alla fine del movimento ma nella parte in mezzo, ed inoltre questa posizione viene mantenuta per pochissimi secondi (pensiamo per esempio al movimento nel eseguire un curl coi manubri).

Hoffman, sottolineò che chi si allena deve essere sicuro di esercitare continuativamente e coscientemente tutta la pressione possibile sulla sbarra fissata. Bruce Lee riteneva che fosse necessario ogni volta il massimo dello sforzo, quindi si concentrava completamente nel generare una tensione di questo tipo mentre eseguiva ogni movimento.

Nella contrazione isometrica, la resistenza viene applicata con la massima forza dai 6 ai 12 secondi. I risultati che si ottengono sono un grosso aumento della forza subito poche settimane di allenamento. Bruce Lee utilizzava oltre alla power rack, un attrezzo isometrico portatile (vedi foto) che era stato costruito da un suo allievo, Gorge Lee. Questa apparecchiatura gli consentiva di spingere, tirare, fare curl e press. (è il famoso mattone con maniglia!)

Alcuni suggerimenti per una corretta esecuzione degli esercizi isometrici sono:

- Non fatene troppi! Una ripetizione di 8 esercizi è sufficiente;

- Impegnatevi coscientemente a mettere il massimo dell’impegno per ciascun esercizio (durata tra i 6 e i 12 secondi);

- Completare i vostri esercizi isometrici in 15-20 minuti;

- Non riposate troppo fra l’esecuzione di ogni esercizio e movimento;

- Tenete sempre un resoconto accurato dei vostri allenamenti e registrate i vostri progressi;

Quindi basta applicare bene il principio che quando il muscolo lavora bisogna contrarlo e rimanere fermi per 10 massimo 15 secondi. In altre parole consideriamo di fare gli esercizi come se mantenessimo un punto fermo ovvero il muscolo in contrazione. La posizione deve essere funzionale e tale da permettere la contrazione del muscolo o del gruppo che si intende allenare, senza gravare sul resto del corpo per non disperdere l'azione tonificante.

Le ripetizioni vanno da 3 a 12, in base all'esercizio e all'intensità di allenamento desiderata, in ogni caso la ginnastica isometrica ha come conseguenza una forte contrazione muscolare, e favorisce la circolazione e l'ossigenazione dei tessuti. Ecco alcuni esempi di esercizi da poter realizzare a casa:

Esercizi formulati da me per l'allenamento personale (tutto ok, ma portare la tensione a 15sec per volta e descrivere meglio gli esercizi nei particolari):

Posizione dell'Atlante: gambe non dritte, torso a 45 gradi, un braccio disteso e uno contratto, deve essere possibile passare da un lato all'altro;

6/6 ripetizioni per 15 secondi ognuna = 180!

Posizione Body-Building: la classica posizione, muscoli contratti in tutto il corpo, braccia arrotolate a chiocciola in alto e in basso (most muscles);

6/6 ripetizioni con passaggio lento dall'una all'altra con contrazione interna ed esterna dei glutei, sempre 15 secondi ognuna, allora 180!

Schiena alla Parete: appoggiarsi alla parete e spingere con le gambe piegate a 45 gradi in due punti, le braccia si contraggono lungo il corpo;

6/6 ripetizioni da alternare ad un piegamento ad uovo poggiato in avanti sulla testa con braccia che spingono indietro a torsione (sempre 15 sec)!

Pugno contro Palmo: posizione eretta, premere una mano a pugno contro il palmo dell'altra che fa resistenza in direzione opposta, poi cambiare lato;

6/6 con un braccio a 90° (pugno) e l'altro a 45° (palmo) con l'unione delle mani proprio davanti al petto, le gambe si alternano come nell'Atlante;

Posizione di Guardia: gambe leggermente divaricate, glutei contratti all'indietro, spingere con i gomiti indietro, le braccia si tengono come nel Karate;

6/6 come al solito, braccia che si spostano in avanti e glutei che si contraggono in avanti divaricando le gambe ruotando sulle palme dei piedi;

In questo modo, calcolando circa 3 minuti per ogni esercizio comprese le pause (mai troppo lunge) dovremmo fare tutto in circa 18 minuti (30 con il resto)

AGGIORNARE con la storia della posizione delle dita (pugno,1,2,3,4,5) e cambiare la sequenza per distribuire adeguatamente lo sforzo sui gruppi muscolari!

NB con un semplice bastone (o un mollone..), non troppo lungo e spesso quanto basta per le mani dell'utilizzatore, si possono eseguire altri vari esercizi!