

Relazione di allenamento

OBBIETTIVO

Assumere comportamenti adeguati per la prevenzione degli infortuni e per la sicurezza nei vari ambienti di vita.

Riconoscere il rapporto ed esercizio fisico e riposo in relazione a sani stili di vita. Acquisire consapevolezza delle funzioni fisiologiche (cardio-respiratorie e muscolari) e dei loro cambiamenti in relazione all'esercizio fisico qui riportato.

SUDDIVISIONE DEI TEMPI

Ho deciso di dare la lunghezza di circa un'ora ad i miei allenamenti.

Il Lunedì allenerò una parte degli arti superiori (petto, spalle, tricipiti) ed addome con i seguenti tempi:

- 10 minuti di **riscaldamento**: esercizi a bassa intensità muscolare ma con ampia movimentazione degli arti e del tronco.
- 15 minuti di **cardio**: esercizi aerobici volti a stimolare principalmente l'apparato cardio-respiratorio.
- 30 minuti di **potenziamento**: esercizi anaerobici destinati a specifici distretti muscolari e quindi a potenziarli. Questi esercizi, più intensi, determinano sempre la formazione di un certo livello di acido lattico.
- 10 minuti di **stretching**: esercizi passivi di bassissima intensità nei quali si interviene non sulla contrazione del muscolo ma sul suo allungamento e rilassamento. Questo tipo di esercizi servono anche per poi non soffrire del dolore ai muscoli.

Il Mercoledì invece allenerò gli arti inferiori con i seguenti tempi:

- 13 minuti di **riscaldamento**.
- 15 minuti di **cardio**.
- 25 minuti di **potenziamento**.
- 12 minuti di **stretching**.

Il Venerdì allenerò il resto della parte superiore del corpo (bicipiti e dorsali) con i seguenti tempi:

- 10 minuti di **riscaldamento**.
- 10 minuti di **cardio**.
- 15 minuti di **potenziamento**.
- 15 minuti di **stretching**.

Elenco cronologico degli esercizi

Il Lunedì ho deciso di integrare:

- Riscaldamento (il lunedì ed il venerdì riscaldamento e cardio sono uguali se pur con tempi diversi): di norma per riscaldare petto e tricipiti faccio qualche ripetizione di pus-up però invece di appoggiare la punta dei piedi appoggio le ginocchia. Invece per le spalle e addome eseguo i side plank facilitati cioè con al posto di appoggiare i piedi appoggio il lato delle ginocchia.
- Cardio: Per cardio alterno Jumping Jack e Skip sul posto. Alterno questi esercizi per scaldare meglio rispettivamente sia spalle sia addome.
- Push-Up (Piegamenti sulle braccia): Il push-up è un movimento eseguito grazie alla contrazione eccentrica dei muscoli estensori degli arti superiori quali braccia che conseguono con un movimento degli arti inferiori. I piegamenti sono un esercizio di base nell'educazione fisica. Questo esercizio sviluppa i grandi pettorali, i piccoli pettorali e i tricipiti, con uno sviluppo secondario di deltoidi.
- Military push-up: Questa variante dei push-up consiste nel cambio di posizione iniziale e finale: invece di partire e finire con le braccia larghe bisogna stringere i gomiti verso il corpo, per il resto il movimento non cambia. Questa variante serve per indirizzare la fatica sui tricipiti.
- Sit up: Esso è un esercizio a corpo libero solitamente utilizzato per rafforzare la muscolatura addominale. Inizia in posizione seduta con le ginocchia al petto ma con la schiena sul pavimento. La fase concentrica consiste nel flettere o elevare dal piano d'appoggio l'intera schiena eretta fino a raggiungere la posizione verticale o quasi.
- Side-Plank: Il side-plank si esegue partendo dalla posizione di distesi a terra, su un fianco: toccano il suolo la parte esterna della gamba e il fianco. Il gomito si trova sotto alla spalla e perpendicolare ad essa, e l'avambraccio è anch'esso posato a terra, di fronte al corpo. Questo esercizio serve per allenare i muscoli del tronco e le spalle.

Il Mercoledì invece avrò:

- Riscaldamento: Corsa alternando velocità medio-bassa e bassa.
- Cardio: Corsa a velocità che varia tra i 9 e i 12 km/h.

- Squat: La corretta esecuzione dello squat richiede una grossa sinergia tra numerosi gruppi muscolari, ognuno dei quali si rilassa e si contrae in specifiche fasi del movimento. Esso è un esercizio per quadricipiti, glutei, adduttori, abduttori, femorali e schiena. Il movimento inizia da una posizione eretta, poi il movimento comincia portando indietro i fianchi, piegando le ginocchia e abbassando il busto tenendolo sempre dritto, senza mai flettere la schiena, per poi tornare in posizione eretta. Lo squat si può eseguire a diverse profondità. Se arriva al di sotto del parallelo, oltre la piega delle ginocchia, è considerato squat completo, mentre un'accovacciata meno profonda lo qualifica come squat superficiale.
- Squat bulgaro: Lo Squat Bulgaro è un esercizio che richiede coordinazione, forza, stabilità. Coinvolge vari muscoli: glutei, [femorali](#), [quadricipiti](#). L'esecuzione prevede di posizionare una gamba con il piede su un rialzo, posizionare l'altra gamba a terra in maniera tale che lo stinco sia perpendicolare al terreno. A questo punto eseguire un affondo finché il ginocchio della gamba poggiata su rialzo sfiora il pavimento e risalire. L'addome è attivo durante l'intera esecuzione della ripetizione.
- [Calf in piedi](#) singola gamba: Questo esercizio consiste nel mettersi con uno dei delle due estremità inferiori (piedi) su un gradino, scendere per poi risalire con solo la forza de polpaccio.

In fine il Venerdì:

- Curl con elastico: Questo esercizio consiste nel Sedersi sui talloni per poi mettersi con le ginocchia piegate. Bisogna tenere la schiena dritta e le spalle rilassate. Posizionare la banda elastica sotto il ginocchio destro e tenerla con la mano destra o sinistra. L'esecuzione consiste nel portare la mano verso la spalla destra o sinistra in direzione opposta alla resistenza della banda. La parte superiore del braccio dovrebbe rimanere ferma mentre tiri verso di te, con il gomito sotto la spalla e aderente al corpo. Lascia andare la presa e ritorna in posizione di partenza. Questo esercizio è un classico nell'allenamento i bicipiti spesso alternato con dei manubri.
- Lombari a terra: L'esercizio lombari a terra è molto utile per rinforzare la zona lombare. Posizionarsi coricandosi per terra con la pancia sul pavimento (posizione prona), le gambe tese con i piedi a martello. Le mani si possono mettere dietro la nuca, sotto il mento, lungo i fianchi con i palmi della mano verso l'alto, tese in avanti. Il movimento non è ampio; può essere eseguito estendendo solo il busto verso l'alto, oppure sollevando busto e gambe contemporaneamente. Il pavimento controlla il ritorno.

Tempi di lavoro e di recupero

Lunedì:

- Cardio: 40 sec Jumping jack + 40 sec skip alto riposo di 40 sec X 5 volte
- Push-Up 12 ripetizioni X 4 serie con recupero 50 sec
- Military push-up 9 ripetizioni X 5 serie con recupero 90 sec
- Sit up 15 ripetizioni X 5 serie con recupero 50 sec
- Side plank 30 sec di isometria per lato x 4 serie recupero 40 sec
- Stretching di 10 minuti.

Mercoledì:

- Squat: 20 ripetizioni X 5 serie con 40 sec di recupero con zaino contenente 10kg, arrivo con quadricipite parallelo al pavimento.
- Squat bulgaro: 12 ripetizioni X 6 serie con 60 sec di recupero senza peso.
- [Calf in piedi](#) singola gamba con 9 kg: 15 ripetizioni per polpaccio X 4 serie 30 sec di recupero ogni serie.
- Stretching di 12 minuti.

Venerdì:

- Cardio: 40 sec Jumping jack + 40 sec skip alto riposo di 40 sec X 5 volte
- Curl con elastico 15 ripetizioni per bicipite X 5 serie con 50 sec di recupero.
- Lombari a terra 10 ripetizioni X 4 serie con 80 sec di recupero.
- Stretching di 15 minuti.

Commento

Questo allenamento per quanto mi riguarda è stato molto buono, considerando che l'ho creato per avere una risposta di fatica medio-alta e la risposta dei miei muscoli è stata ottima.

L'unica pecca risolta in malo modo che ha secondo me questo allenamento è che non passa abbastanza tempo tra la sessione delle parti superiori del corpo (tra venerdì e lunedì passano solo 2 giorni) da questo deriva la scelta di fare solo due muscoli con difficoltà leggera il venerdì per ovviare a questo problema.

In sostanza ritengo questo un buon allenamento per quanto mi riguarda poiché non è stato né troppo affaticante né troppo leggero.

Alunno: Giordano Paolo

Classe: 3B Informatica

Data: domenica 17 maggio 2020