



CUS Climbing



CUS Climbing & CAI UGET

In questa quarantena il tempo e la voglia per allenarci sicuramente non mancano, ed ora con l'aiuto del CUS CLIMBING di Torino avete anche una scheda da seguire. Così da tornare a camminare sulle vostre cime preferite con le gambe (e l'addome) più allenati che mai. Sì... naturalmente anche sul Musiné.

La scheda che abbiamo pensato per voi dura un mese, è completamente a corpo libero e non necessita di attrezzi. Essendo strutturata a tempo e non a ripetizioni, nel caso si voglia incrementare o ridurre l'intensità dei vari esercizi, basta aumentare o diminuire la velocità di esecuzione. Speriamo quindi con questo allenamento di farvi sudare divertire e soprattutto migliorare. Sono ben accetti consigli e feedback.

Vi aspettiamo a fine quarantena nella nostra palestra d'arrampicata per prove, corsi o semplice divertimento.

RISCALDAMENTO:

Circonduzioni collo (eseguite lentamente) 30" in un senso e 30" nell'altro

Circonduzioni a braccia tese (chiudendo bene le scapole) 30" in avanti, 30" all'indietro

Circonduzioni bacino 30" in senso orario e 30" in senso antiorario

Circonduzioni della gamba sul bacino (da in piedi, fletto la gamba e porto il ginocchio a 90 gradi in linea con il piede, ruoto la gamba portando il ginocchio verso l'esterno e infine stendo la gamba riportando i piedi paralleli) 15" in un senso, 15" nell'altro e poi cambio gamba (da eseguire preferibilmente senza poggiare il piede a terra per i 30" di esecuzione)

Circonduzioni caviglie 15" in un senso e 15" nell'altro e poi cambio lato

Jumping Jack 30", consiste in delle aperture e chiusure simultanee e continue nel tempo di gambe e braccia.

ALLENAMENTO:

MEZZO SQUAT

Con i piedi larghi quanto le spalle, eseguo un piegamento sulle gambe fino a creare un angolo di circa 90°, mantenendo i talloni a terra e la schiena dritta e verticale. Il ginocchio non deve MAI superare la punta dei piedi.



CUS Climbing



PLANK sui GOMITI

In posizione prona, sdraiati a terra, resto appoggiato sui piedi e sui gomiti. Per una corretta esecuzione mantengo contemporaneamente attivi (contratti) glutei e addome.

AFFONDI per CEDUTA (alternati)

Con i piedi larghi quanto le spalle, compiere un passo indietro mantenendo sul medesimo asse l'articolazione della spalla e l'articolazione dell'anca, abbassare il busto trasferendo gradualmente il peso sull'arto anteriore sino a portare la coscia parallela al suolo, realizzando un angolo di 90° con il ginocchio. Il ginocchio non deve MAI superare la punta dei piedi.

MOUNTAIN CLIMBER

Partendo dalla posizione di partenza dei piegamenti sulle braccia, porto in modo alternato le ginocchia verso il petto.

AFFONDI LATERALI (alternati)

Con i piedi larghi quanto le spalle, compiere un passo laterale abbassare il busto trasferendo gradualmente il peso sull'arto con cui ho compiuto il primo movimento, sino a portare la coscia parallela al suolo, realizzando un angolo di 90° con il ginocchio. Il ginocchio non deve MAI superare la punta dei piedi.

CRUNCH

In posizione supina, con le gambe piegate e i piedi vicini ai glutei, contraggo l'addome sollevando il busto da terra di circa 45°.

SOLLEVAMENTO del BACINO

In posizione supina, con le gambe piegate e i piedi vicini ai glutei, contraggo i glutei e sollevo il bacino da terra, "tirando" i talloni verso di sé.

LEG CRUNCH



CUS Climbing



In posizione supina, con le gambe distese, contraggo l'addome sollevando le gambe da terra di circa 45°.

"STELLA" MONOPODALE

Con i piedi larghi quanto le spalle, sollevo una gamba e la porto in avanti, torno e la porto esternamente, torno e la porto dietro. I tutto con la stessa gamba e senza poggiare il piede a terra quindi mantenendo un appoggio monopodale.

La seguente tabella indica le variazioni dell'allenamento nelle 4 settimane su cui è basata e costruita la scheda.

	I	II	III	IV
<i>Tempo esecuzione</i>	20"	25"	30"	35"
<i>Tempo recupero</i>	1min 30"	1min 30"	1min	1min 30"
<i>Serie</i>	x2	x2	x3	x3

BUON ALLENAMENTO

Jacopo Muraro