

# FORZA FUNZIONALE NELLO YOGA

## COMPLETARE LA TUA PRATICA ATTRAVERSO UN RINFORZO MIRATO

Leggenda: video che comparirà all'inizio di ogni settimana

**3x10 @12 rec 1' TUT 3010 | cosa vuol dire?**

3= serie

x= da

10= ripetizioni

@12= usa una intensità/carico tale da fare al massimo 12 ripetizioni teoricamente

rec 1'= recupero 1'

TUT 3010= ogni ripetizione dura 4". 3" di discesa/eccentrica e 1" di salita/concentrica. No pause in mezzo.

### CATENA POSTERIORE

#### Schema video tutorial degli esercizi:

Introduzione

Biomeccanica

Esecuzione

Errori

#### SDRAIATI

1. Arco femorale
2. Natural leg curl
3. Hip Thrust piedi su mattoncino
4. Pull up o Vertical pull (CAMERA VERTICALE)
5. Attivazione trapezio medio e inferiore (CAMERA VERTICALE)

#### SEDUTI

1. Nordic curl
2. Row (seduto/in piedi)
3. Face pulls

4. Cuban Rotation
5. Pull apart / batwing

## IN PIEDI

1. Stacchi con loopband
2. Goodmorning one leg
3. Polpacci su yogablock
4. Bicipiti curl presa prona, supina, martello

5. Stacchi con loopband
6. Introduzione
7. Biomeccanica
8. Esecuzione
9. Errori

## Gambe

- Stacchi con loopband | 8-12 ripetizioni | TUT 3010
- Stacchi mono gamba con loopband | 5-10 ripetizioni per gamba | TUT 3010
- Goodmorning one leg | 5-10 ripetizioni per gamba | TUT 3010
- Nordic curl | 4-10 ripetizioni | TUT 3010 o 4010
- Arco femorale | 20-60" di tenuta isometrica
- Natural leg curl | 6-12 ripetizioni | TUT 3010 o 2010
- Hip Thrust piedi su mattoncino | 8-15 ripetizioni per gamba | TUT 3011 o 2011
- Polpacci su yogablock | 8-15 ripetizioni per gamba | TUT 3101 o 2101

## Schiena

- Row (seduto/in piedi: PULLEY) | 6-12 ripetizioni | TUT 2011 o 3011
- Face pulls | 8-12 ripetizioni | TUT 2011 o 3011
- Cuban Rotation | 6-15 ripetizioni | TUT 2010 o 3010
- Pull apart / batwing | 20-60" isometria
- Pull up o Vertical pull (CAMERA VERTICALE) | 6-12 ripetizioni | TUT 2011 o 3011
- Attivazione trapezio medio e inferiore (CAMERA VERTICALE) | 5-10 ripetizioni per ogni movimento + eventuale pausa di 10" al termine dell'ultima ripetizione di ogni serie | TUT 2010
- Bicipiti curl presa prona, supina, martello | 6-6-6 oppure 8-8-8 ripetizioni per ogni presa | TUT 2010 o 3010

## SESSIONE 1

1. PULLEY S1 / 1 / PUL INTRO 1-4 X 3x8 - 3x10 - 3x12 - 1x12 - rec. 1'
2. DEADLIFT CON LOOPBAND S1 / 2 / DL X 3x8 - 3x10 - 3x12 - 1x12 - rec. 1'
3. CUBAN ROTATION S1 / 3 / CR INTRO X 3x8 - 3x10 - 3x12 - 1x12 - rec. 1'
4. HIP THRUST S1 / 4 X Soltanto 1 camera 3x8-10 ripetizioni per gamba - 3x10-12 ripetizioni per gamba - 3x12-15 ripetizioni per gamba - 1x12-15 ripetizioni per gamba - rec. 45-60" dopo entrambe le gambe
5. POLPACCI S1 / 5 / POL X 3x8-10 ripetizioni per gamba - 3x10-12 ripetizioni per gamba - 3x12-15 ripetizioni per gamba - 1x12-15 ripetizioni per gamba - rec. 45-60" dopo entrambe le gambe

## SESSIONE 2

1. NORDIC CURL S2 / 1 / NC INTRO X 3x4-6 ripetizioni - 3x6-8 ripetizioni - 3x8-10 ripetizioni - 1x8-10 - rec. 90"
2. FACE PULLS S2 / 2 / FP INTRO X 3x8 - 3x10 - 3x12 - 1x12 - rec 1'
3. GOODMORNING 1 GAMBA S2 / 3 / G1G INTRO X 3x5-6 ripetizioni per gamba - 3x6-8 ripetizioni per gamba - 3x8-10 ripetizioni per gamba - 1x8-10 ripetizioni per gamba - rec 1' dopo entrambe le gambe
4. BICIPITI S2 / 4 / BIC X 3x6-6-6 ripetizioni per ogni presa - 3x7-7-7 ripetizioni per ogni gamba - 3x8-8-8 ripetizioni per gamba - 1x8-8-8 ripetizioni per gamba - rec 1 o 90" dopo ogni serie, poco riposo tra le varie prese
5. BATWING S2 / 5 X 3x20-30" di tenuta isometrica - 3x30-45" di tenuta isometrica - 3x45-60" di tenuta isometrica - 1x45-60" di tenuta isometrica - rec 1'

## SESSIONE 3

1. VERTICAL PULL S3 / 1 X 3 x 6-8 ripetizioni - 3x8-10 ripetizioni - 3x10-12 ripetizioni - 1x10-12 ripetizioni - rec. 1'
2. NATURAL LEG CURL S3 / 2 X 3 x 6-8 ripetizioni - 3x8-10 ripetizioni - 3x10-12 ripetizioni - 1x10-12 ripetizioni - rec. 1'
3. LOOPBAND PULL APART S3 / 3 / LPA INTRO X 3x8 - 3x10 - 3x12 - 1x12 - rec 1'
4. ARCO FEMORALE S3 / 4 3x20-30" di tenuta isometrica - 3x30-45" di tenuta isometrica - 3x45-60" di tenuta isometrica - 1x45-60" di tenuta isometrica - rec. 1'
5. TRAPEZIO MEDIO E INFERIORE S3 / 5 3x5-6 ripetizioni + 8-10" isometria dopo l'ultima ripetizione - 3x6-8 ripetizioni + 8-10" isometria dopo l'ultima ripetizione - 3x8-10 ripetizioni + 8-10" isometria dopo l'ultima ripetizione - 1x8-10 ripetizioni + 8-10" isometria dopo l'ultima ripetizione - rec. 1'