

Kyumeikan Kendo Monza

Scheda di preparazione atletica

1^ parte - condizionamento aerobico, scegliere tra:

-corsa continua ad un ritmo medio alto (75-85% Frequenza cardiaca max)

$F_{cmax} = 220 - \text{età}$

almeno 20-30 min.

-interval training (15-20') alternare un tratto lungo (es. 30-45") corso a velocità medio/lenta, ad un tratto veloce (es.10-15")

-corsa con variazioni di ritmo es: 40" corsa lenta, 20" corsa media, 10" corsa veloce...(creare le combinazioni a piacere), (15-20')

2^ parte – stretching, potenziamento muscolare (addominali, schiena, arti sup., spalle, arti infe.):

ADDOMINALI: addominali brevi e lunghi, con variazioni

PETTORALI: - croci su panca piana, su panca inclinata....

- piegamenti

-distensioni con bilanciere su p. piana e inclinata...

QUADRICIPITI: -piegamenti in 1/2 squat con bilanciere sulle spalle, oppure con manubri

- affondi con manubri

DORSALI: - rematore con un manubrio (appoggiare una mano ed un ginocchio su una panca, il busto flesso in avanti, l'altra mano solleva un manubrio)

-distesi supini su una panca braccia tese in alto, portarle dietro la testa

SPALLE/DELTOIDI: - alzate laterali

- lento dietro con bilanciere o manubri

- sollevate spalle

-rotazioni spalle

BICIPITI: - flessioni con manubri

- " " bilanciere

TRICIPITI: -estensione con un manubrio

- piegamenti su panca

AVAMBRACCI: - flessioni con manubrio o bilanciere

POLPACCI: - estensione di un piede, con in mano un manubrio

Per tutti gli esercizi, serie da 15-20 ripetizioni, intervallati da 1' - 2' di recupero e ripetute sino a che si riesce - Progressivamente aumentare il carico o aumentare le ripetizioni. Gli esercizi vanno eseguiti a buona velocità

3[^] parte – condizionamento anaerobico

ripetute (scatti) su distanze molto brevi dai 5 ai 20/30 metri..
almeno una ventina di ripetizioni totali suddivise tra le varie distanze

Tutto questo non è detto che debba essere svolto in una sola seduta...potrebbe anche essere suddiviso in più sedute., ad esempio la seduta di corsa (aerobica ed anaerobica) e quella di potenziamento. In tal caso al potenziamento va fatto precedere un buon riscaldamento per evitare danni.