


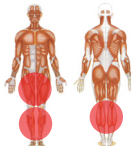
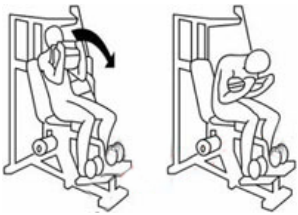
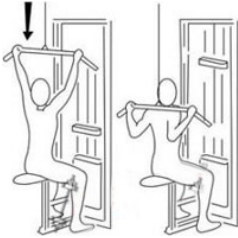

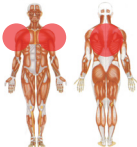
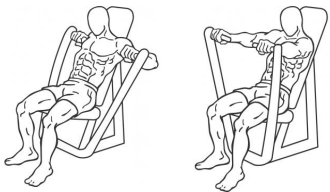




POWER CIRCUIT TRAINING

Correre fa bene ma per farlo meglio e soprattutto in fase di preparazione di una maratona consigliamo di inserire una o due sedute la settimana di potenziamento muscolare. Ecco un esempio di allenamento:

<h3>1. CYCLETTE</h3>	ESERCIZIO	<h3>2. LEG EXTENSION</h3>	ESERCIZIO
	10 Min		3 serie da 10
<p>Il lavoro di riscaldamento dei grandi gruppi muscolari genera l'aumento della temperatura corporea, della frequenza cardiaca, del ritmo respiratorio e del glucosio ematico, quindi prepara il fisico allo sforzo specifico.</p>		<p>La finalità dell'esercizio è potenziare il quadricipite femorale, per migliorare la tenuta muscolare durante la corsa, ma soprattutto per prevenire infortuni e proteggere le articolazioni del ginocchio, tendini, polpacci.</p>	
<h3>3. TOTAL ABDOMINAL</h3>	ESERCIZIO	<h3>4. LAT MACHINE</h3>	ESERCIZIO
	3 serie da 10 o più		3 serie da 10
<p>Gli addominali svolgono un ruolo molto importante durante la corsa, in quanto, oltre ad intervenire nei movimenti di torsione, contribuiscono anche alla tenuta della schiena.</p>		<p>L'esecuzione prevede la trazione della sbarra, portata dietro la nuca fino a toccare la porzione superiore del trapezio. Questo esercizio è necessario per sviluppare e potenziare i muscoli della schiena, fondamentali per proteggere la spina dorsale e migliorare la stabilità della corsa.</p>	
<h3>5. CHEST PRESS</h3>	ESERCIZIO	<h3>6. TAPIS ROULANT</h3>	ESERCIZIO
	3 serie da 10		20 minuti
<p>Per tonificare i muscoli pettorali, così da prevenire e curare problematiche articolari di scapole e spalle.</p>		<p>Corsa leggera per rilassare tutti i muscoli dopo gli esercizi di potenziamento.</p>	