



**Subject: Tabella allenamento principianti**

**Topic: Tabella allenamento principianti**

Posted by: krecker

Posted on: : 2006/11/9 22:46:52

URL: [http://parkour.net/modules/newbb/viewtopic.php?topic\\_id=7327&post\\_id=112047](http://parkour.net/modules/newbb/viewtopic.php?topic_id=7327&post_id=112047)

**Parkour Allenamento Base:**

**FASE 1 - Riscaldamento generale:**

Si eseguono esercizi per il riscaldamento di tutte le parti del corpo con rotazioni di ogni articolazione: collo, braccia, busto e affondi sulle gambe. Un giro di corsetta leggera saltando piccoli ostacoli non impegnativi, ad esempio: piccoli gradini, marciapiedi ecc... In tutto questa fase deve durare circa 10/15 min.

**FASE 2 - Potenziamiento:**

**Corsa** - 20 minuti, tre volte alla settimana.

**Addominali** - 5 serie di 30 addominali (ma se non ce la fai a partire così inizia facendone serie da 10)

**Flessioni laterali del busto** - 3 serie da 20 ripetizioni (alternando le flessioni a destra ed a sinistra). In piedi, mani dietro la nuca, fletti il busto lateralmente avvertendo la contrazione del lato dell'addome.

**Gainages (Isometrica) "la sedia contro il muro"** - Posizione come se fossi seduto su una sedia ma con, in realtà, solo la schiena a contatto con un muro. Mantenere la posizione per 1 minuto e ripetere l'esercizio 3 volte.

**Camminata ginocchia al petto** - camminare con i piedi appena sotto il sedere e le ginocchia al petto per 30 metri, ripetere 2 volte.

**Salti su una gamba** - Due volte per ogni gamba ogni volta percorrendo 20 metri

**Braccia in tenuta** - Aggrapparsi con entrambe le braccia allungate a qualcosa in alto senza toccare il suolo con i piedi, 4 serie da 30 secondi (2 serie per braccio).

**Piegamenti delle braccia** - 3 serie da 10 ripetizioni, mani sulla linea del basso petto, 1 serie con gomiti aderenti ai fianchi, 1 serie con gomiti distanti dai fianchi, 1 serie con mani oltre la larghezza delle spalle.

**Quadrupedia** - camminare a quattro zampe col sedere basso, quattro volte percorrendo 20 metri.

**Gainages (Isometrica)** - Utile per le posture e l'equilibrio, posizionarsi come per i piegamenti delle braccia ma anziché appoggiare le mani al suolo appoggiarvi i gomiti, piegare ed abbassare leggermente le ginocchia e mantenere la posizione per 30 secondi, ripetere 4 volte.

**FASE 3 - Parkour Allenamento Base:**

**Circuito di Parkour** - Creare un circuito (da un punto A ad un punto B) in cui poter fare i seguenti movimenti di base: (Atterraggi dal basso, salti in fluidità, equilibrio, capriole, salti di precisione, arrampicate).

Fare molta attenzione, controllare sempre il percorso per evitare spiacevoli

sorprese, ricercare la semplicità e la sicurezza.

#### **FASE 4 – Defaticamento e Stretching:**

**Defaticamento** - Correte ad un ritmo blando per 5/10 minuti, questo permette al fisico di ritrovare i suoi ritmi, rallenta i battiti in modo salutare ed evita gran parte degli indolenzimenti post-allenamento.

**Stretching** - Ogni sessione di allenamento deve essere conclusa con un buon 10/20 min. di stretching. Oltre ad aumentare la flessibilità e la coscienza degli spazi del proprio corpo, dimezza i tempi di recupero e diminuisce tutti i dolori muscolari dovuti all'affaticamento.

Anche in questo caso non è mai il caso di esagerare: arrivate alla soglia del dolore e fermatevi lì per 30 sec. Non andate oltre finché sentite male.

Fate stretching per tutto il vostro corpo, non solo per le gambe! Schiena, petto, collo, busto e spalle sono importantissimi per un buon Traceur.

#### **CONSIDERAZIONI:**

- 1)** Evita di fermarti tra un esercizio e l'altro, piuttosto cammina, respira a fondo, concentrati su quello che stai facendo.
- 2)** La concentrazione è la base del Parkour.
- 3)** Muoviti sempre cercando di essere fluido e SILENZIOSO (soprattutto sui salti e gli atterraggi, ricorda: "nessun rumore, nessun trauma"! )

#### **DOWNLOAD:**

Scarica la tabella in formato PDF: [scarica](#)

**Tabella realizzata da David\_APKI**

<http://www.apki.it>