

INDICE GENERALE

Capitolo	1	Il corridore in movimento	1
Capitolo	2	Concetti di allenamento	13
Capitolo	3	Fattori esterni che condizionano la prestazione	33
Capitolo	4	Piedi e caviglie	43
Capitolo	5	Gambe	61
Capitolo	6	Core	89
Capitolo	7	Spalle e braccia	119
Capitolo	8	Petto e schiena	141
Capitolo	9	Prevenzione degli infortuni	165
Capitolo	10	Attività alternativa di allenamento	195
Capitolo	11	Attrezzatura e progressi	205



INDICE DEGLI ESERCIZI

PIEDI E CAVIGLIE

Sollevamento del tallone su una gamba con manubri	48
Macchina per il sollevamento del tallone in piedi	50
Sollevamento del tallone seduti sulla macchina	52
Flessione plantare con fascia	53
Dorsiflessioni con pesi alle caviglie	55
Dorsiflessione con fascia	56
Eversione del piede con fascia	57
Inversione del piede sul BOSU	59

GAMBE

Macchina per l'adduttore dell'anca	66
Macchina per l'estensione delle gambe	68
Macchina per l'estensione della gamba con arco corto	69
Sollevamento dei glutei	70
Affondi con manubri	72
Affondo con passo lungo	74
Leg press (pressa per le gambe) con macchina inclinata	75
Good morning con gamba piegata	77
Good morning a gamba diritta	79
Stacco da terra rumeno con manubri	80
Squat	82
Squat a gamba singola con manubri	84
Ranocchio (frogger)	85
Step-up su pedana	87

CORE

Estensione della schiena con flessione (estensione della schiena con press-up)	98
Ponte con calcio della gamba	100
Ponte con peso con calcio della gamba (per glutei)	101
Sliding leg curl	102
Iperestensione lombare con sollevamento alternato del braccio e della gamba	104

Plank	106
Plank a gamba singola	107
Macchina per gli abduttori dell'anca	108
Sit-up (addominali) a terra	110
Crunch	112
Torsione obliqua	112
Sollevamento delle gambe da sospesi	113
Sollevamento e torsione delle gambe da sospesi	115
Single-leg V-up (addominali a gamba singola)	116
Addominali a gamba singola con palla medica	118

SPALLE E BRACCIA

Flessioni alternate dei bicipiti con manubri	125
Flessioni con bilanciere con presa a larghezza variabile	127
Flessione alternata con manubri in piedi	128
Flessione a martello a due braccia da seduti	129
Estensione del tricipite da stesi con manubri	130
Estensione del tricipite sdraiati con bilanciere	131
Estensioni a braccio singolo con manubri su panca	132
Estensione con manubri a doppio braccio	134
Estensione inversa con la macchina	135
Flessioni del polso e flessioni del polso al contrario	137

PETTO E SCHIENA

Pressa con manubri	145
Pressa con manubri ruotati	146
Pressa con bilanciere inclinato	147
Croci con manubri	149
Flessioni (push-up)	151
Flessioni inclinate	152
Flessioni su Physioball	153
Trazioni (pull-up)	154
Pull-up con presa inversa	156
Trazioni frontali con macchina (lat pull-down)	157
Lat pull-down con presa inversa	159
Rematore con manubri	160
Rematore con bilanciere	162
Rematore piegato con impugnatura larga del bilanciere	164

PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

Allungamento del muscolo ileotibiale (ITB) 178
Equilibrio propriocettivo permanente 180
Allungamento del polpaccio in piedi 182
Sollevamento del tallone in piedi con componente eccentrica 184
Estensione seduti con gamba dritta 186
Stretching con ginocchio al petto 188
Pressa a parete 190
Flessione plantare della caviglia 191
Rolling ball 193