

Programma base di preparazione allo sci: 2–3 allenamenti

Un esempio generale da stampare con forza, resistenza, recupero e limiti chiari

Questa settimana è un esempio generale di organizzazione dell'allenamento, non un programma personale. Non considera dolori, limitazioni mediche, esperienza di allenamento, altri carichi o recupero.

Settimana con tre sessioni

Giorno	Sessione	Durata	Obiettivo
Lun	Forza A	35-45 min	Gambe, catena posteriore, polpacci, tronco
Mer	Resistenza facile	40-60 min	Ritmo regolare che consente di parlare
Sab	Forza B	35-45 min	Lato dell'anca, equilibrio, parte alta della schiena
Altri giorni	Riposo / camminata	20-40 min	Recupero senza un'altra sessione obbligatoria

Cosa serve

Un tappetino e una parete o lo schienale stabile di una sedia. Il programma non prevede pesi aggiuntivi.

Se hai soltanto due sessioni

Martedì: forza A completa. Sabato: 2 serie per esercizio della forza B, poi 20-25 minuti di bici, corsa o camminata veloce a ritmo facile.

Perché questa struttura

Forza e resistenza costruiscono una base generale; lo sci richiede anche lavoro delle gambe, equilibrio e controllo del movimento. ACSM, Huijberts, Turnbull, Koller e Suva non hanno studiato questa serie esatta né il dosaggio.

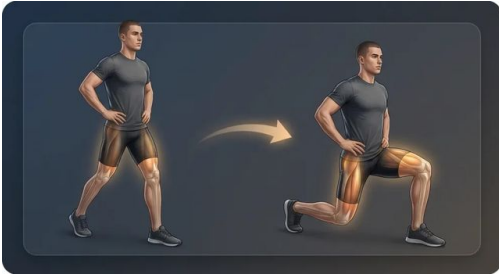
Prima della forza

Muoviti facilmente per 5–8 minuti. Poi esegui una serie di prova per ciascuno dei primi due esercizi con ampiezza ridotta. Non rientra nelle 3 serie di lavoro.

Versione accessibile

Se usi uno screen reader, consulta l'articolo HTML completo: sloperady.app/it/learn/two-three-sessions-per-week.html

Forza A



Affondo in avanti

Volume: 3 × 10 per lato

Recupero: 60 s

Lavoro principale: Estensione del ginocchio e spinta dell'anca

Tecnica: Scendi con controllo; il ginocchio davanti segue la direzione delle dita.



Stacco rumeno a gamba singola

Volume: 3 × 10 per lato

Recupero: 60 s

Lavoro principale: Estensione dell'anca e controllo su una gamba

Tecnica: Inclina il busto dall'anca; usa un appoggio prima che la schiena si incurvi.



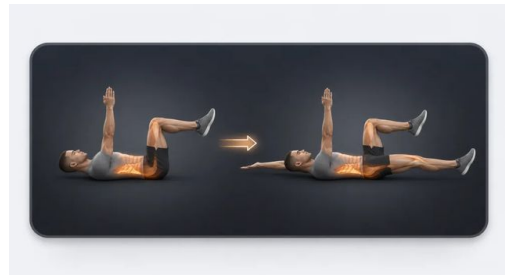
Sollevamenti sulle punte

Volume: 3 × 15

Recupero: 45 s

Lavoro principale: Forza dei polpacci e controllo della caviglia

Tecnica: Sali, fermati un istante e scendi lentamente senza cedere verso l'esterno.



Dead bug

Volume: 3 × 8 per lato

Recupero: 45 s

Lavoro principale: Controllo del tronco durante il movimento

Tecnica: Riduci l'ampiezza prima che la zona lombare si sollevi.

Resistenza facile

Scegli un'attività nota. Pedala per 40-60 minuti oppure corri piano per 30-45 minuti, se corri già senza fastidi. Dovresti riuscire a parlare con frasi complete.

Forza B



Camminata laterale in semi-squat

Volume: 3 × 15 passi totali

Recupero: 45 s

Lavoro principale: Controllo laterale delle gambe

Tecnica: Fai 8 passi in una direzione e 7 al ritorno; cambia il lato di partenza.



Ponte glutei con marcia

Volume: 3 × 10 per lato

Recupero: 60 s

Lavoro principale: Estensione dell'anca e stabilità del bacino

Tecnica: Solleva un piede soltanto finché il bacino resta allineato.



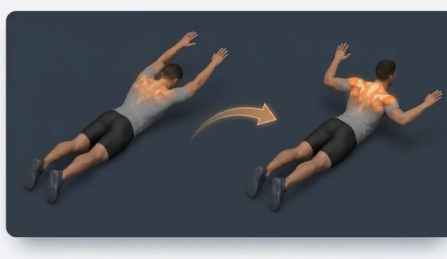
Equilibrio su una gamba con rotazione

Volume: 3 × 10 su ogni gamba d'appoggio

Recupero: 45 s

Lavoro principale: Equilibrio con rotazione controllata

Tecnica: Su ogni gamba ruota 5 volte a sinistra e 5 a destra, tornando al centro.



Nuotatore prono (Y-W)

Volume: 3 × 10 sequenze Y-W complete

Recupero: 45 s

Lavoro principale: Controllo delle scapole e parte alta della schiena

Tecnica: Passa da Y a W e ritorno senza alzare le spalle né forzare il petto.

Recupero

Il riposo è una scelta valida. Se ti fa stare bene, aggiungi 20-40 minuti di camminata facile o 3-6 minuti di mobilità dolce. Non trasformarli in un altro allenamento duro.

Adatta il programma con l'AI coach di SlopeReady

Il coach può usare il tuo profilo, il programma salvato, le sessioni recenti e i dati di recupero disponibili in Apple Health per proporti modifiche. Confermi ogni cambiamento duraturo prima che venga applicato. Il coach non vede la tecnica, il dolore, la calzata degli scarponi, i dati mancanti o il quadro medico completo.

Fermarsi e chiedere aiuto

Interrompi l'esercizio e consulta un medico: Fermati in caso di dolore acuto o articolare, intorpidimento, debolezza ripetuta o altri sintomi insoliti. Un medico può valutare i sintomi e il carico adatto. Rivolgiti al fisioterapista per dolore persistente o ripresa dopo un infortunio e all'allenatore per la tecnica dopo aver escluso cause mediche.

Chiama subito il numero locale di emergenza: Per dolore o pressione al petto improvvisi o persistenti, forte mancanza di fiato, svenimento, confusione o se la mancanza d'aria impedisce di parlare normalmente. Fonti: American Heart Association e MedlinePlus.