

TEAMSCHENA

Schena Omar
Via Industrie Sud 7
6703 Osogna
team.schena@gmail.com
www.omarschena.ch
+41 76 371 62 80



HOME PROGRAMMA

Nicole Maniero

INFO: Leggete bene tutte le indicazioni!

ACQUA: 3-4L al giorno (È possibile consumare stevia, e bevande zero con moderazione)

SALE: In questo periodo limitare!!

PREVENZIONE COVID-19:

Una delle prevenzioni per non essere contagiati (oltre mantenere un'igiene personale, che dovrebbe essere già alla base) e quella di mantenere un sistema immunitario efficiente, soprattutto se si è molto frequenti a semplici raffreddori o influenza stagionali. Gli sportivi soprattutto a causa dell'elevato esercizio, tendono ad avere il sistema immunitario più debole. Anche persone con un tasso di stress molto elevato. Soprattutto per questo motivo è consigliato utilizzare integratori che hanno lo scopo specifico di aumentare le difese immunitarie del corpo, mantenendolo forte e attivo.

Per questo motivo consiglio:

- **Vitamina C** - 2g al giorno (suddivisi sulla giornata)
- **Zinco** - 25mg al giorno (suddivisi sulla giornata)
- **Mix di minerali** (suddivisi sulla giornata)

Trovate tutto sul sito www.tigernutrition.ch (Utilizzando il codice sconto "SCHENA10" avrete il 10% di sconto sul totale)

Ovviamente è davvero difficile impostare un allenamento efficace senza un'attrezzatura completa. Quello che si può fare e trovare il modo di rimanere in movimento e soprattutto in salute. Ricordatevi che ogni allenamento deve essere accompagnato da un'alimentazione precisa che fa in modo di lavorare in sinergia verso l'obiettivo.

HOME PROGRAMMA:

Possibilità di riscaldamento:

n°1	Step	5x2min	00:00min
------------	-------------	---------------	-----------------

(Potete utilizzare uno scalino delle scale di casa)

Gambe:

n°2	Affondi sul posto	3x15 (Per gamba)	00:45sec
n°3	Affondi su Step	3x15 (Per gamba)	00:45sec

(Potete utilizzare uno scalino delle scale di casa)

n°4	Squat a corpo libero singoli	2x20 (Movimento completo)	00:45sec
------------	-------------------------------------	----------------------------------	-----------------

n°5	Squat a 3 movimenti	3x8+8+8 (Movimento completo)	00:45sec
------------	----------------------------	-------------------------------------	-----------------

Primo movimento larghezza piedi postura normale / Secondo movimento larghezza piedi medio larghe / Terzo movimento larghezza piedi al massimo.

n°6	Sedia al muro	3x45sec	00:45sec
------------	----------------------	----------------	-----------------

Effettuarlo a corpo libero. Schiena appoggiata al muro, e sedersi creando un 90° tra gluteo e polpaccio. Mantenere la posizione tenendo le mani lontane dalle gambe.

n°7	Hip Trust (2sec di contrazione gluteo nella salita)	3x12	00:45sec
------------	--	-------------	-----------------

Omar Schena non è un medico o un nutrizionista laureato. Il contenuto di questo documento non dovrebbe essere preso come consiglio medico. Non ha lo scopo di diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcun problema di salute, nemmeno sostituire il parere di un medico. Tutti i consigli sono ipotetici e solo a scopo di intrattenimento. Consulta sempre il tuo medico o professionista sanitario qualificato per qualsiasi questione relativa alla tua salute. Tutti i documenti inclusi e ricevuti da Omar Schena non possono essere copiati, venduti o inoltrati a terzi.



team.schena@gmail.com



www.omarschena.ch



[teamschena](https://www.instagram.com/teamschena)

Spalle:

n°7	Alzate laterali da seduto	3x10-12	00:45sec
n°8	Alzate frontali da seduto	3x10-12	00:45sec
n°9	Shoulder Press seduto	3x8-10	00:45sec

Bicipiti & Tricipiti

n°9	Curl bicipiti in piedi assieme	2x12	00:45sec
n°10	Curl bicipiti seduto alternato	2x12 (Per braccio)	00:45sec
n°11	Curl bicipiti a martello in piedi alternato	2x12 (Per braccio)	00:45sec
n°12	French Press da seduto	3x10 (Per braccio)	00:45sec
n°13	Flessioni a mani strette (Eventualmente sulle ginocchia)	3xMax	00:45sec
n°14	Distensioni tricipiti da terra	3x10-12	00:45sec

Petto

n°15	Flessioni a mani larghe (Eventualmente sulle ginocchia)	3xMax	00:45sec
------	---	-------	----------

Schiena:

n°16	Rematore singolo	3x10 (Per braccio)	00:45sec
n°17	Trazioni (Per chi può farle)	3xMax	00:45sec

Addominali:

n°18	Addominali a terra (Crunch)	4x20	00:45sec
n°19	Planck	2x1min	00:45sec
n°20	Supine Hovering Side Crunches	3xMax	00:45sec
n°21	Side Hip Raises	3xMax	00:45sec

OSSERVAZIONI:

Metodi d'allenamento: Scegliere ed allenare una parte del corpo al giorno. Suddividere le parti del corpo a blocchi di due, io consiglio così (Gambe / Petto e Spalle / Schiena, Bicipiti e Tricipiti / Inserire addominali dopo ogni allenamento). Si possono creare anche dei Full Body; Prendere due esercizi per parte del corpo ogni giorno (Mi raccomando cambiarli tra i giorni).

Attività cardio: Potete effettuare camminate all'aperto da soli (In luoghi poco frequentati tipo: Campagne, boschi, ecc.) Sarebbe ottimo effettuare cardio a stomaco vuoto appena svegli (Caffè liscio + 45min di camminata veloce).

Info: Chi potesse procurarsi due semplici manubri, un tappetino e degli elastici renderebbe sicuramente ancora più efficace l'allenamento. Questo è stato creato per chi è a casa e non ha niente per potersi allenare. Ricordo come scritto sopra, che un allenamento del genere non potrà mai andare a sostituire o pareggiare una struttura come la palestra, ma sicuramente aiuterà, soprattutto mentalmente. Potete utilizzare bottiglie d'acqua, o per cercare più peso riempirle con sabbia. Per chi avesse dei problemi, tutti gli esercizi li trova in YouTube.

Alimentazione: Bisogna sicuramente abbassare le calorie in questo periodo. Abbassate pure la quota proteica giornaliera visto che non serve in questo momento. Potete sicuramente sostituirle in qualche pasto con degli aminoacidi essenziali (EAA). Consiglio pesce bianco, albume, verdure e frutta di stagione. Consiglio un Multivitaminico a colazione.

Raccomandazione: Per tutte le persone che si allenano in palestra regolarmente; sfruttate questo momento per ricaricare le batterie. Tenete il muscolo attivo, ma non bisogna fare drammi se la condizione peggiora. Questo periodo ci aiuterà per ripartire ancora meglio di prima.

Rimango a disposizione per qualsiasi dubbio o eventuale consiglio.
Non mollate, presto torneremo più forti di prima.

TEAM SCHENA

Omar Schena

PREMIO: Taggate la pagina Instagram "teamschena" nelle vostre storie con i vostri allenamenti con l'hashtag #teamschenahome. L'allenamento più stravagante e divertente vincerà un premio.

Omar Schena non è un medico o un nutrizionista laureato. Il contenuto di questo documento non dovrebbe essere preso come consiglio medico. Non ha lo scopo di diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcun problema di salute, nemmeno sostituire il parere di un medico. Tutti i consigli sono ipotetici e solo a scopo di intrattenimento. Consulta sempre il tuo medico o professionista sanitario qualificato per qualsiasi questione relativa alla tua salute. Tutti i documenti inclusi e ricevuti da Omar Schena non possono essere copiati, venduti o inoltrati a terzi.



team.schena@gmail.com



www.omarschena.ch



teamschena