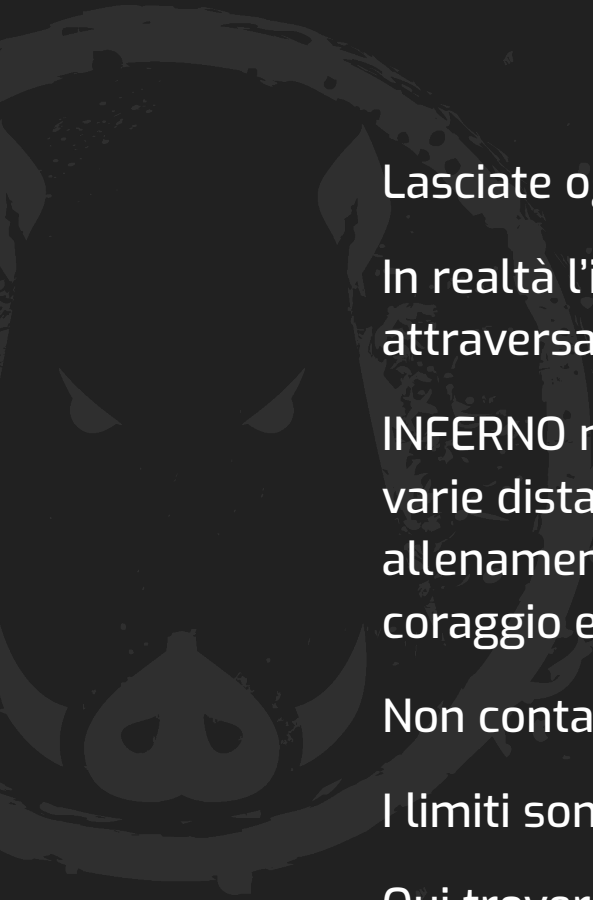
INFERNO
RUN LIKE HELL

INFERNO TRAINING

COME PREPARARSI AD ATTRAVERSARE L'INFERNO



INFERNO TRAINING

Lasciate ogni speranza voi ch'entrate

In realtà l'inferno non è come lo dipingono, e prepararsi ad attraversarlo è possibile.

INFERNO mette alla prova la tua capacità di superare ostacoli, su varie distanze e con livelli crescenti di difficoltà. Uscire dagli allenamenti convenzionali per poter unire corsa, agilità, forza, coraggio e soprattutto determinazione.

Non conta tanto quanto sia difficile ma quanto lo vuoi.

I limiti sono noiosi, a noi piace sempre oltrepassarli.

Qui troverai una serie di allenamenti per poterti preparare al meglio.

INFERNO TRAINING

PLUTONE

Sali sulla corda in modo intelligente per risparmiare energie. Usa tutto il tuo corpo e le tue leve più lunghe (le gambe) per arrivare in cima in una battibaleno.

Impara a bloccare la corda arrotolandola sulla scarpa e strozzandola con l'altra. Questa tecnica è la base delle Obstacle Race. Sfrutta il blocco per spingerti in altro e usa l'addome per far salire le gambe una volta sganciate.

- ➔ SQUAT
- ➔ BURPEES
- ➔ TRAZIONI
- ➔ PLANK

LIMBO

Quattro metri di ostacolo che caratterizza le INFERNO da sempre. Il telo è scivoloso, la salita è ardua ma restare lassù appesi da una soddisfazione estrema.

Il trucco? poca rincorsa, guardare in alto, verso il cielo e usare entrambe le mani.
La parte piacevole? Restate sulla balconata a dare una mano a chi non ci arriva, vi farà apprezzare alla lettera il significato del tendere una mano.

- ➔ TRAZIONI
- ➔ SCATTI DI CORSA
- ➔ SQUAT JUMP
- ➔ SALTO CORDA

INFERNO TRAINING

FETONTE

Come si ribaltano 130kg di copertone per più volte? Sollevandolo e usando tutto il corpo, soprattutto le gambe.

Parti dal basso, Tieni la schiena dritta fino a che non lo hai sollevato, infilaci sotto il ginocchio appena puoi e spingi con le gambe. Vedrai che va su che è un piacere. Trucchetto, quando cade e rimbalza prendilo al volo...

- ➔ SQUAT CON PESO
- ➔ AFFONDI
- ➔ SOLLEVAMENTI SUMO
- ➔ PLANK

MINOSSE

Trasportare un tronco o un sacco (o due) di sabbia è sicuramente semplice ma non per questo facile. Può rivelarsi molto faticoso, soprattutto in salita e mettere alla prova tutto il corpo.

Ci sono alcune tecniche per non affaticare gli avambracci ma sicuramente è bene preparare le gambe e il bacino addome a un peso che può anche scivolare.

- ➔ SQUAT
- ➔ AFFONDI
- ➔ FARMER CARRY
- ➔ SIDE PLANK

MALEBOLGE

Sono i nostri primissimi ostacoli, muri di ogni foggia e dimensione che possono frapporsi tra voi e l'arrivo. Ne abbiamo di varie altezze, 150, 200, 250 e inclinazioni.
Vanno superati senza usare le strutture laterali oppure con l'aiuto dei vostri compagni se siete nelle bolge open.
La felicità è oltre il muro.

- ➔ SQUAT JUMP
- ➔ TRAZIONI ALLA SBARRA
- ➔ DEAD HANG
- ➔ AFFONDI INVERSI

INFERNO TRAINING

ACHERONTE

Quel che appare semplice a volte non lo è così tanto e strisciare o rotolare sotto una rete o un filo spinato per molti metri mette alla prova la pazienza e il tuo corpo.
Si tratta di tenere a lungo una posizione rannicchiata, sfruttando i muscoli di tutto il corpo. Le spalle e le braccia per avanzare, spinti dalle gambe che lavorano in posizione diversa e i muscoli dell'addome per tenere il tutto collegato e in equilibrio.

- ➔ PLANK
- ➔ GORILLA CRAWL
- ➔ AFFONDI
- ➔ PASSO DELL'ORSO

INFERNO TRAINING

PALUDE STIGIA

Il passaggio sulla fune è affascinante e si trova anche nei film di avventura. Occorre avere ritmo e agilità per bilanciare il movimento in avanti (che poi è all'indietro) mantenendo le gambe in oscillazione continua alternandole sulla cima. E allo stesso tempo avanzare con le mani.

Si può andare anche molto veloci ma non strascicate le gambe o i polpacci andranno a fuoco

- ➔ TRAZIONI
- ➔ DEAD HANG
- ➔ HOLLOW & PLANK
- ➔ PIEGAMENTI SU BRACCIA

ADESSO TUTTO È PRONTO

CI VEDIAMO ALL'INFERNO

LASCIATI TENTARE

INFERNO
RUN LIKE HELL