

Premessa: Vista la generale non abitudine a questo tipo di allenamento, ho pensato di dividere tutto in più di fasce di difficoltà che ognuno sceglierà a seconda di come si sente, potendo passare da una all'altra man mano che ci si rende conto delle proprie capacità fisiche. Ovvero:

Super Human - con suburito o shinai appesantita o due shinai (per fare i muscoli).

Fitnes Guy - con boken (per migliorare il senso del taglio).

Normal Man - con shinai standard (perchè è bello così).

Scamorza Lover - Senza attrezzi, solo muovendo le braccia (per sopravvivere oggi e combattere domani).

Variante generale "Fiko Sunjo" - Metà serie solo con la mano sinistra (per farsi del male).

Riscaldamento

2 minuti circa di mobilità articolare

5 minuti di tabata

Scopo dell'esercizio	Suburi	Ripetizioni	Metodi ammessi				
			Scamorza Lover	Normal Man	Fitnes Guy	Super Human	Fiko Sunjo
1 - scioltezza spalle, postura, impugnatura, equilibrio	Joge buri	100		X	XC	X	X
	Naname buri	100		X	XC	X	X
	Hirakihashi buri	100		X	XC	X	X
2 - Allenamento tecnico base	Zanshin Kotai Men	100	X	X	XC	X	X
	Zanshin Kotai Sayu Men	100	X	X	XC	X	X
	Fumikomi Men	100	X	X	XC	X	X
	matawari"Squat"Dou	50	X	X	XC	X	X
	matawari"Squat"Dou Inverso	50	X	X	XC	X	X
3 - Allenamento tecnico Kaeshi Dou - Nuki Dou	Side Half Squat Dou	50		XC	X		
4 - Allenamento tecnico Kaeshi Kote	Side Half Squat Kaeshi Kote	50		XC	X		
5 - Allenamento tecnico Nuki Men - Nuki Kote Suriage Men	Hiraki hashi Men	50		XC	X		
	Zanshin Men in un tempo	50		XC	X		
6 - Rilascio tensione	Haya Suburi	50	X	XC			
	Choyaku Men	50	X	XC			

Totale: 1000

Stretching e defaticamento

2/3 minuti di stretching

FINE

Note esplicative:

-Nella sezione "Metodi ammessi" la **X** indica quelli utilizzabili, la **C** il metodo consigliato, tenendo conto delle caratteristiche fisiche e tecniche più importanti per lo specifico esercizio. Si tratta di suggerimenti ma si può passare liberamente da un metodo all'altro, se le condizioni fisiche lo richiedono. Il consiglio è di scalare da uno più faticoso ad uno meno impegnativo e non viceversa.

-Il numero di ripetizioni può essere variato a seconda delle necessità/tipologia di allenamento sulla quale si vuole concentrarsi, il consiglio è di mantenere la prima parte così e per le altre di non scendere sotto le 50 ripetizioni.

-Nelle Parti 1 e 2 sono consigliati movimenti lenti e ampi sia di braccia che di gambe, concentrandosi sulla fluidità e precisione dell'esecuzione. Nelle parti 3, 4, 5 e 6, volendo, si può aumentare la velocità di esecuzione. E' da tenere a mente che la velocità (secondo me) è una conseguenza dell'abitudine all'esecuzione, quindi forzarla non da particolari vantaggi, anzi potrebbe portare ad una esecuzione rigida e imprecisa delle tecniche (secondo me).

- E' fortemente consigliato fare riscaldamento e defaticamento, anche con metodologie diverse da quelle suggerite.

- Dopo ogni serie una piccola pausa va bene.

- Esistono milioni di suburi. Sentitevi liberi di sperimentare e cercare quelli che vi danno maggior soddisfazione.