

# PROTOCOLLO FDM

## WARM UP

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
<b>WARM UP GENERALE</b>			
CORDA/CORSA	5'	1	2'
<b>STRETCHING DINAMICO</b>			
SLANCIO GAMBA TESA	10 x lato	3	
<i>Frontali e laterali 10 x gamba e per tipo</i>			
SINGLE LEG DEAD LIFT	10 x lato	3	1'
<i>Dinamico mantenendo 1" di stop in stretch per ogni ripetizione</i>			
<b>WARM UP SPECIFICO</b>			
AIR SQUAT	10	3 giri recupero 2' al termine del 3/o giro	
BRIDGE ESPLOSIVO	10		
JUMP SQUAT	5		

## FORZA DINAMICA MAX - MET COND

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
BALZO IL LUNGO DA FERMO	6	3	1'
<i>Gambe piegate, caricamento massima accosciata balzo più in lungo che posso</i>			
SPRINT IN LINEA	20"	5	3'
<i>Tutto fuori. Recupero passivo ( -15" di recupero per settimana)</i>			
NO PUSH UP BURPEES	45"	5	3'
<i>Obiettivo 15 (o più REP x Serie)</i>			
SPRINT AVANTI PARTENZA IN AFFONDO FRONTALE	6 (5-6mt)	4	1'
<i>Finito lo sprint arretramento immediato - Alterna la gamba flessa 3Dx/3Sx</i>			

Omar Capuzzo

# PROTOCOLLO FDM

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
SPRINT INDIETRO PARTENZA IN AFFONDO FRONTALE	6 (5-6mt)	4	1'
<i>Una volta concluso l'arretramento, Sprint MAX in avanti ed arresto in posizione di partenza (Alterna la gamba flessa 3Dx/3Sx</i>			
DROP BOX	6 x lato	4	2'
<i>Video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xp7us2rKf7s">https://www.youtube.com/watch?v=Xp7us2rKf7s</a> - Min. 0.00</i>			
<i>Altezza dei sostegni 30-45 cm</i>			
FOAM ROLLER	1	30"	—
<i>30" per ogni arto, una serie per distretto muscolare coinvolto</i>			

Omar Capuzzo