

SETTIMANA 1

SCHEDA ALLENAMENTO

Obiettivo: Incremento Forza Max e Resistenza organica

WARM UP

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
CORDA/CORSA	6'	1	1.30"
PREVENZIONE ARTI INFERIORI E SUPERIORI			
ABDUTTORI LOOP BAND	20	3 giri	2.00 ALLA CONCLUSIONE DEL 3° GIRO
PISTOL BODY WEIGHT	8 X LATO		
PROPIOCEZIONE SURF	30"		
PREVENZIONE ARTI SUPERIORI : LINK VIDEO			https://www.youtube.com/watch?v=scHhb4cs9ow

CIRCUIT TRAINING

ESERCIZIO	RIP	GIRI	TIPS
AFFODI DISCO OH	8 x lato	3 GIRI RECUPERO 2.00' FINE GIRO	CENTRO CONTRATTO
PULLOVER 1MB	8		GOMITI SEMITESI
RUSSIAN SIT_UP	10		CENTRO CONTRATTO
BIKE/RUN	3'		120-130 BPM



SCHEDA ALLENAMENTO

ESERCIZIO	RIP	GIRI	TIPS
LAT MACH PRESA INVERSA	8	3 GIRI RECUPERO 2.00' FINE GIRO	SPALLA DECOMPRESSA
SQUAT/LEG PRESS	6		ANGOLO COSCIA TIBIA 90°
REMATORE 1 MB	8 x lato		ACCOLARE LA SCAPOLA
BIKE/RUN	3'		BRACCIA A CANDELIERE, NON IPERESTENDERE I GOMITI
SPLIT SQUAT 2MB	8 x lato	3 GIRI RECUPERO 2.00' FINE GIRO	ANGOLO COSCIA TIBIA 90°
DISTENSIONE 2MB PANCA 30°	8		COLONNA COSTANTE ALLA PANCA
CRUNCH INVERSO	20		CENTRO CONTRATTO
BIKE/RUN	3'		120-130 BPM
PLANK SU FIT_BALL	0.40"	3 GIRI RECUPERO 1.00' FINE GIRO	UNICA LINEA CHE PASSA TRA CAVIGLIA GINOCCHIO ANCA E SPALLA
BICYCLE CRUNCH	30		COLONNA COSTANTE A TERRA
FLUTTER KICKS	8 x lato		COLONNA COSTANTE A TERRA

