

PRIMA SEDUTA

**CIRCUITO
X 2**
Lav 30/40 sec
Rec 20 sec



**CIRCUITO
X 2**
Rec 2 min

SCALETTA :
2 Salita con mani sfalzate,
2 Braccia a 90°
(valuta scarico elastico)

**CIRCUITO
X 3**
Lav 8 rip
Rec 2 min



Caricare il peso adeguato

ARRAMPICATA :

- 8 min blocchi che chiudo
- 4 x 3 tentativi blocchi che chiudo con difficoltà, con pause di 30" sec. per ogni ripetuta, 3' min rec.
- 3 blocchi lavorati (4' lavoro - 4' recupero)

POTENZIAMENTO:

- SCALETTA : 5 x 2 10" sec. su e giù mani sfalzate(valutare scarico piede) riposo 20" sec. 2"min rec. dopo 2 ripe.
- PAN GULLICH 3 x 2 lancio alla lista più alta, scendo in negativa alla lista di partenza (valutare scarico piede) 2" min rec.

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN

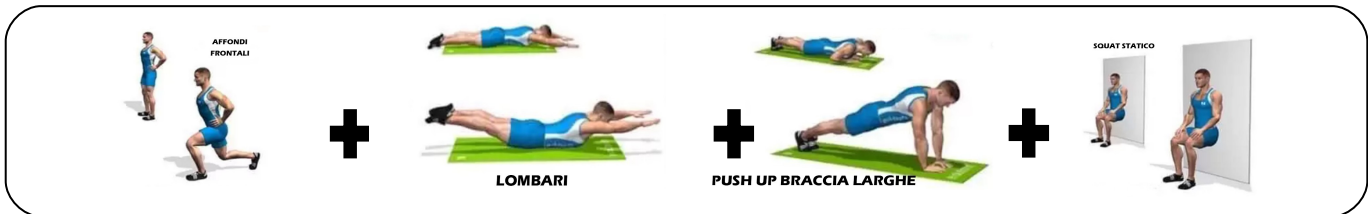


2 SEDUTE A SETTIMANA per 3 sett. (4 sett.recupero)

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – STRETCHING DINAMICO

SECONDA SEDUTA

**CIRCUITO
X 2**
Lav 30/40 sec
Rec 20 sec

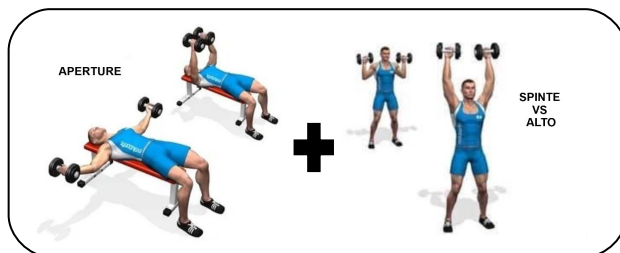


**CIRCUITO
X 2**
Lav 12/20 rip
Rec 2 min



Variante apri e chiudi gambe distese

**CIRCUITO
X 3**
Lav 8 rip
Rec 2 min



Caricare il peso adeguato

ARRAMPICATA:

- 10 min blocchi che chiudo
- 10 x 2 tentativi (porzioni di blocchi, lanci, tallonaggi, equilibri,) 30' rec. tra i tentativi
- 4 blocchi lavorati (4' lavoro - 4' recupero)

POTENZIAMENTO:

- System Wall 4 x 4 mov duri su tacca, 1'rec a serie
- Pan Gullich 4 x 2 salite mani sfalzate 2'rec a serie (valuto scarico piede)

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN