

PRINCIPIANTE I° MESE

(due sedute a sett. x 3 + 1 sett. di scarico)

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – STRETCHING DINAMICO

PRIMA SEDUTA

CIRCUITO X 2
Lav 15 sec
Rec 1 MIN

PLANK DINAMICO

SKIP ALTO

SKIP BASSO

SQUAT CON BOX

CIRCUITO X 1
Lav 8/10 rip
Rec 1 min

BURPEES

CIRCUITO X 2
Lav 20/30 rip
Rec 1 min

CRUNCHES

CIRCUITO X 2
Lav 15/20 rip
Rec 1 min

TRX AFFONDO SU GAMBA

si può usare anche il box

I° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 6 blocchi che chiudo salgo e scendo rec. 5'
- 2 x 5 blocchi media intensità, 5 rip. di movimenti duri su blocchi 3' rec.
- 3 blocchi lavorati (4' lavoro - 4' recupero)

I° SEDUTA POTENZIAMENTO : Didactic Wall / System Wall

- 2 x 10 lanci a due mani su prese differenti, 1'rec
- 3 x 10 mov. di mani su prese svase e pinzate 2'rec
- 4/6 rip di (tecnica frontale opposto) muro verticale

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN

PRINCIPIANTE I° MESE

(due sedute a sett. x 3 + 1 sett. di scarico)

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – STRETCHING DINAMICO

SECONDA SEDUTA

**CIRCUITO
X 2**
Lav 15 sec
Rec 1 min

PLANK TENUTO



LOMBARI



MOUNTAIN CLIMBERS



SQUAT JUMP

**CIRCUITO
X 2**
Lav 8/10 rip
Rec 1 min
valutare uso
ginocchia



PUSH UP BRACCIA LARGHE



TRX GOMITI STRETTI

**CIRCUITO
X 2**
Lav 8/10 rip
Rec 1 min

**CIRCUITO
X 2**
Lav 6/10 rip
Rec 1 min



TRAZIONI CON
SPINTA ALLA SPALLIERA

II° SEDUTA ARRAMPICATA :

- 4 blocchi tempo 5' a disposizione con 4 tent. di chiusura rec. 5' a blocco

II° SEDUTA POTENZIAMENTO :

- 2 salite scaletta legno (valuta scarico) cambia l'anticipo della mano x salita
- 6 lanci a punto morto + 6 lanci a 2 mani su didactic wall
- 6 ripetizioni (tecnica macinamento) parete inclinata su system wall

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN