

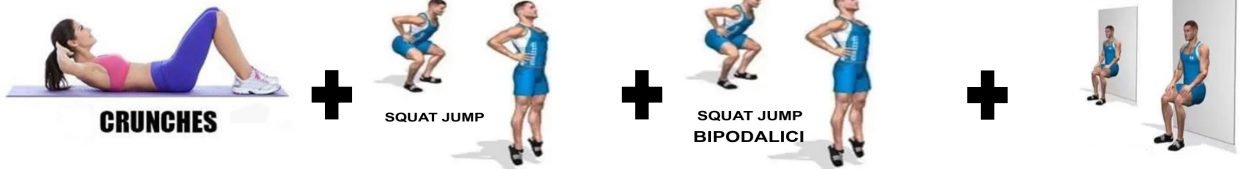
PRINCIPIANTE II° MESE

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

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – 50 SALTI CON CORDA

PRIMA SEDUTA

**CIRCUITO
X 2**
Lav 20 sec
Rec 1 min



**CIRCUITO
X 2**

Lav 8/10 rip
Rec 1 min
valutare uso
ginocchia



KNEE TOUCHES

**CIRCUITO
X 2**

Lav 20/30 rip
Rec 1 min

**CIRCUITO
X 2**

Lav 8/12 rip
Rec 1 min



Valutare scarico elastico

I° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 1 salite da 30 mov. su didactic wall rec. 2'
- 2 x 4 blocchi medi facili + 2 blocchi da lavorare con 4 max tenta. rec. sempre 3'

I° SEDUTA POTENZIAMENTO:

- 4 x (1 blocco + 1 chiusura da 8" al peg board) rec. 2'
- 2' affinare il cambio piede su didactic wall
- 4 x (1 trazione dorsale su scaletta legno + 1 salita di una lista) rec. 90" (valutare scarico 1 piede)
- 4 rip (tecnica laterale opposto) parete inclinata su system wall

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN

PRINCIPIANTE II° MESE

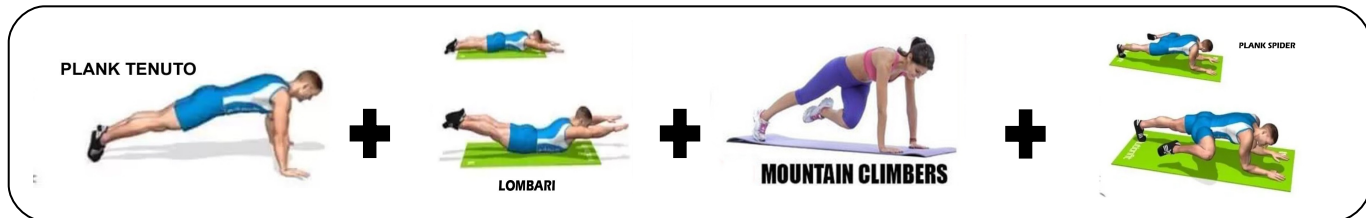
(due sedute a sett. x 3 + 1 sett. di scarico)

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – 50 SALTII CON CORDA

SECONDA SEDUTA

**CIRCUITO
X 2**

Lav 20 sec
Rec 1 min



**CIRCUITO
X 2**

Lav 12 rip
Rec 1 min
valutare uso
ginocchia



**CIRCUITO
X 2**

Lav 10 rip
Rec 1 min

**CIRCUITO
X 2**

Lav 40 sec
Rec 2 min



II° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 2 traversi su didactic wall. da 30 mov.(1 accoppiando le mani e 1 libero senza accoppio)rec.2'
- 4 blocchi tempo 4' a disposizione con 4 tent. di chiusura rec. 4' a blocco

II° SEDUTA POTENZIAMENTO:

- 3 salite al didactic wall (1 usando prese pinzate, 1 usando prese a tacche, 1 usando prese svase) rec. 1' a salita
- 10' riprendi le tecniche base: frontale opposto, laterale opposto, macinamento.

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN