

**PRIMA SEDUTA: 2' min di salti con la corda**

**CIRCUITO  
X 3**

Lav 30 sec  
Rec 20 sec

PLANK TENUTO



Sia lato DX / SX



LOMBARI

**SIDE PLANK**

**CIRCUITO  
X 3**

Lavoro Max  
Rec 2 min



PUSH UP BRACCIA LARGHE

**CIRCUITO  
X 2**

Lavoro Max  
Rec 2 min



BICIPITI BARRA AL PETTO

**ARRAMPICATA :**

- 8' min blocchi che chiudo
- Circuito x 2 (3 blocchi medi, 1 blocco al limite/non chiuso 3' di lavoro con gestione dei tentativi, 2 blocchi medi) rec. 4' e cambia blocco
- 2 X 30 mov. facili/medi al System Wall (usa prese diverse) rec.2/3 min

**POTENZIAMENTO:**

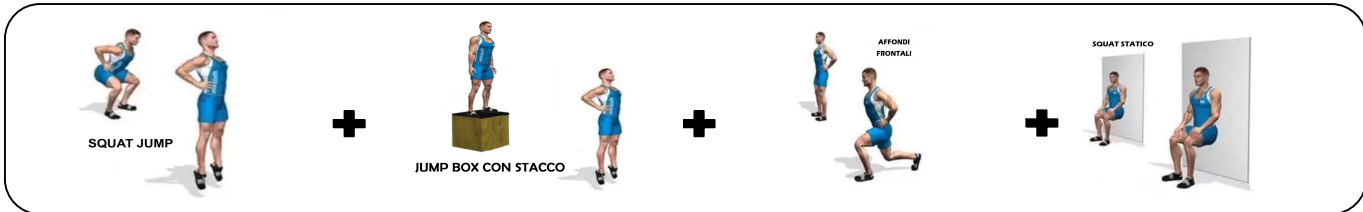
- PEG BOARD: 6 x 30" tenute al (10+10+10)" rec. 2' (valutare scarico piede)
- SCALETTA LEGNO: x 4 salite veloci senza accoppiare le mani (valutare scarico 1 piede) rec. 1'

**SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN**

**SECONDA SEDUTA : 2' min di salti con la corda**

**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 2**

Lavoro Max  
Rec 2 min



Valutare scarico piedi con elastico

**ARRAMPICATA:**

- 2 salite da 30 mov. al system wall (1 libera / 1 con obbligo di cambio piede. Prova le diverse tecniche ) 3' rec. a serie
- Circuito x 4 ( individua blocco al limite e ripetilo ogni 40" per 3 volte) 5' rec. a blocco
- 8' min di blocchi di media intensità, rec. a sensazione tra un blocco ed un altro

**POTENZIAMENTO:**

- System Wall 4 x 4 mov duri su tacca, 1' rec a serie
- Pan Gullich 6 x Tenuta a 90° max di sec. + Sali una mano alla lista più alta 2' rec a serie (valuto scarico piede)

**SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN**