

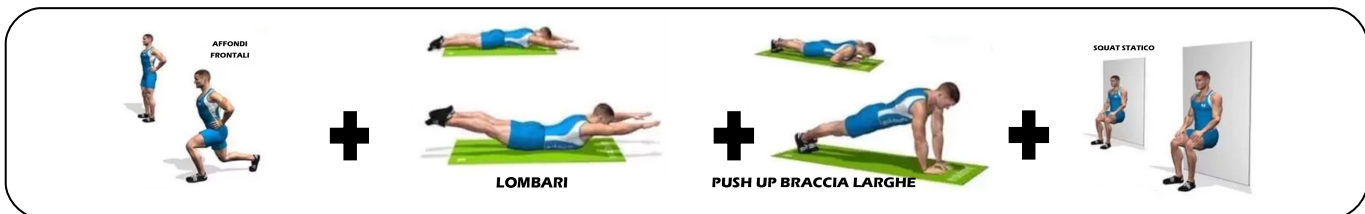


2 SEDUTE A SETTIMANA per 3 sett. (4 sett.recupero)

RISCALDAMENTO: ARTICOLARE – STRETCHING DINAMICO

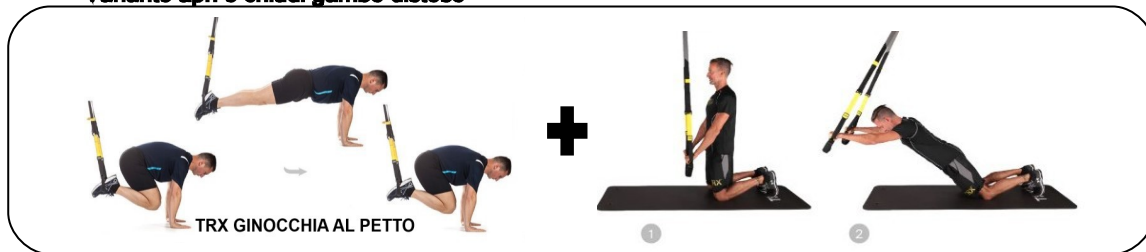
SECONDA SEDUTA

CIRCUITO X 2
Lav 30/40 sec
Rec 20 sec

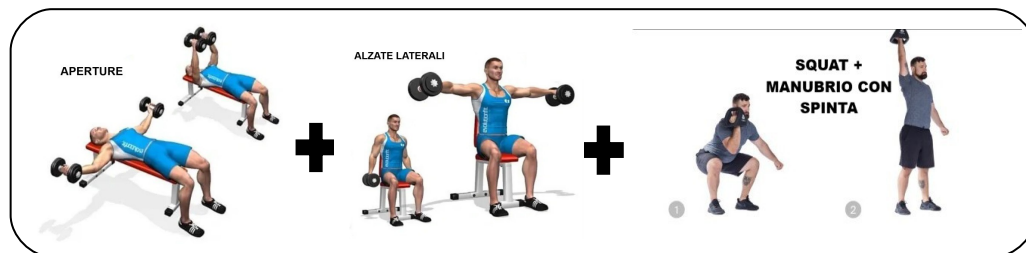


Variante apri e chiudi gambe distese

CIRCUITO X 2
Lav 8/12 rip
Rec 2 min



CIRCUITO X 3
Lav 8 rip
Rec 2 min



Caricare il peso adeguato

ARRAMPICATA:

- 10 min blocchi che chiudo
- 3 ser. x 3 rip. Parete a 45° usando tutte le prese 6/8 mov. Duri 30' rec. tra i tentativi, 2'' min rec. a fine serie
- 4 blocchi lavorati (4' lavoro - 4' recupero)

POTENZIAMENTO:

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

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN