

SECONDA SEDUTA

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

CRUNCH GAMBE ALTE



LOMBARI



PUSH UP BRACCIA LARGHE

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



TRAZIONI BARRA AL PETTO



BICIPITI BARRA AL PETTO

valutare scarico elastico

**CIRCUITO
X 5**
Lav 10/20 sec
Rec 1 min

**Pan gullich
braccia distese
(lista adeguata, con scarico del piede)**

ARRAMPICATA :

- 10 blocchi che chiudo, 3' rec.
- 4 blocchi media intensità, ripetere il blocco 4 volte senza riposo o con pause di 30 sec. per ogni ripetuta, 5' rec.

POTENZIAMENTO: Pan Gullich

- 3 x 10" sec. di tenute a 90° (valutare scarico piede) riposo 10"sec. 3" min rec. dopo 3 serie.
- 3 x Per entrambe le braccia, Salire lo stesso braccio massimale (valutare scarico piede) 2" min rec.

SEDUTA FINALE: STRETCHING 20 MIN