

Nome:

Riscaldamento

1 slanci manubri arti superiori e squat 5' minuti

Circuiti CORE

1	slanci disco 10 da in mezzo gambe a sopra testa	Circuito 20" di 3 esercizi da ripetere 2 volte	in piedi
2	slanci disco 10kg laterale fino sopra testa 1 mano		con oscillazione
3	trazioni disco 10kg corpo proteso avanti 1 gamba		in equilibrio
4	spinte in avanti disco da pos fondamentale		volante

Potenziamento seduta 1

			recupero	kilogrammi			
1	squat con quadra bar	4x10-8-6	1'	60			
2	trazioni core bar da pos affondo	4x6+6	1'30"	20			
3	affondi bilanciere	4x6+6	1'	50			
4	panca orizzontale	4x6	1'30"	50			
5	step up con manubrio	4x8	1'	14			
6	trazioni di fianco core bar	4x8	1'30"	15			
7	spinte in alto manubri da gomiti uniti	4x8	1'30"	14			
8	bicipiti e tricipiti con manubri in superserie	4x8	1'30"	14			

Potenziamento seduta 2

1	5' corsa-gradini avanti- gradoni diagonale-balzi in alto 3 gradoni- jump in basso 1 gradone ammortizzando caduta						
2	girare bilanciere	4x6	1'30"	20			
3	strappo manubrio da terra arrivo 1 gamba	4x20"	1'30"	10			
4	spinte panca inclinata	4x8	1'30"	14			
5	trazioni a terra ai cavi	4x8	1'30"	80			
6	spinte in piedi KTB 1 braccio	12 10 8 6	1'30"	16			
7	flessioni braccia in piedi bilanciere	4x10	1'30"	20			
8	Estensioni braccia ai cavi in piedi	4x10	1'30"	40			

Stretching

1	ballerina in piedi mani appoggio	5	farfalla
2	gamba in alto in appoggio	6	rullata su schiena