

--

Nome:	Partire da un carico pari 80% massimale
--------------	--

Riscaldamento

1 slanci manubri arti superiori e squat	5' minuti	
---	-----------	--

Circuiti CORE

1 slanci clava sopra testa	Circuito 20" di 4 esercizi da ripetere 2 volte	sopra la spalla
2 chiusure a libro a terra		
3 torsioni manubri fitball		schiena in appoggio
4 scivolamenti a terra manubri		in ginocchio

Potenziamento Lunedì - giovedì

		recupero				
1 swing con kettlebell	4x12	1'				
2 mezzo squat con quadra bar	4x8	1'30"				
3 tirate al petto da squat jump	3x6	1'				
4 affondi alternati con manubri andando avanti alto	4x12	1'30"				
5 girate bilanciere	3x6	1'				
6 strappo manubrio da terra arrivo 1 gamba	4x6+6	1'				
7 trazioni da terra con manubrio	4x10	1'30"				
8 strappo bilanciere dalle spalle arrivo affondo	4x8	1'				

Forza Arti superiori Martedì - venerdì

1 trazioni alla sbarra piedi in appoggio	4x12	2'				
2 pulley da terra	12 10 8 6	1'30"				
3 lat machine seduto	12 10 8 6	1'30"				
4 spinte panca orizzontale	12 10 8 6	1'30"				
5 croci manubri su panca	12 10 8 6	1'30"				
6 spinte in piedi manubri	12 10 8 6	1'30"				
7 flessioni braccia in piedi manubri	4x10	1'30"				
8 Estensioni braccia ai cavi in piedi	4x10	1'30"				

Stretching

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

