

--

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		schiena in appoggio
3 torsioni manubri fitball		in ginocchio
4 scivolamenti a terra manubri		

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	girare 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

