

Preparatore fisico : Gianni Cedolini - Cell.329 2272762 - E-mail :info@preparazioneatletica.it

basket U20

stagione 2017 2018

| | | | | | | | |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------|--|---------------------|--------------------|--|
| 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 manubrio 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 | |

