



## PROGRAMMA DI LAVORO MAR. 10/03/20 - LUN. 16/03/20 (4 schede in 7 giorni)

Categorie: DF - U18M - U16F - U14F\*

GLI ESERCIZI SONO DA SVOLGERE A CORPO LIBERO E CON L'UTILIZZO DI UN ELASTICO

SVOLGERE 10' DI RISCALDAMENTO PRIMA DI OGNI SCHEDA

SVOLGERE 10' DI STRETCHING AL TERMINE DI OGNI SCHEDA

ESERCIZIO	SCHEDA 1	SCHEDA 2	SCHEDA 3	SCHEDA 4
<b>Arti Inferiori</b>	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
SQUAT	4 x 10		4 x 10	
STEP SU PANCA	3 x 8+8	3 x 8+8	3 x 8+8	3 x 8+8
PONTE GLUTEI	3 x 15	3 x 10	3 X 15	3 x 10
SQUAT JUMP	-	4 x 10	-	4 x 10
<b>Arti Superiori</b>	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	3 x 10	4 x 10	3 x 10	4 x 10
PULLEY CON ELASTICO	4 x 15	3 x 15	4 x 15	3 x 15
ESTENSIONI BRACCIO/GAMBA (QUADRUPEDIA)	3 x 8+8	-	3 x 8+8	
ESTENSIONI BRACCIO/GAMBA (PRONO)	-	3 x 8+8	-	3 x 8+8
<b>Braccia</b>	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
SPINTE IN ALTO CON ELASTICO	4 x 10	3 x 10	4 x 10	3 x 10
ALZATE LATERALI CON ELASTICO	-	3 x 10	-	3 x 10
CURL CON ELASTICO	3 x 10	-	3 x 10	-
DIPS SU PANCA (TRICIPITI)	3 x 10	2 x 10	3 x 10	2 x 10
<b>Addominali</b>	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
CRUNCH	-	4 x 20	-	4 x 20
CRUNCH OBLIQUO	3 x 10+10	-	3 x 10+10	-
PLANK	4 x 30"	4 x 30"	4 x 45"	4 x 45"
PLANK LATERALE	3 x 20"+20"	3 x 20"+20"	3 x 30"+30"	3 x 30"+30"

**\*SOLO PER CATEGORIA U14F: TOGLIERE N°1 SERIE PER OGNI ESERCIZIO**

**UNA SCHEDA PUO' ESSERE SOSTITUITA CON UN ALLENAMENTO AEROBICO A SCELTA TRA:**

- 1) CORSA: RISCALDAMENTO + 10' RITMO MEDIO + 5' RIPOSO + 15' RITMO LENTO + STRETCHING
- 2) CYCLETTE: RISCALDAMENTO + 10" RITMO MEDIO + 5" RIPOSO + 30" RITMO LENTO + STRETCHING



Buon lavoro