



PROGRAMMA DI LAVORO MAR. 17/03/20 - LUN. 23/03/20 (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
Arti Inferiori	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
APERTURE LATERALI GAMBA	3 x 12+12	3 x 12+12	3 x 12+12	3 x 12+12
SQUAT ISOMETRICO ("SEDIA")	-	4 x 30"	-	4 x 30"
Arti Superiori	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	
ANGELO	-	3 x 12	-	3 x 12
Braccia	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 FRONTALI CON ELASTICO/PESI	-	3 x 10	-	3 x 10
INTRA/EXTRA ROTAZIONI CON ELASTICO	3 x 10+10	-	3 x 10+10	-
DIPS SU PANCA (TRICIPITI)	3 x 10	2 x 10	3 x 10	2 x 10
Addominali	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"
CRUNCH INVERSI	4 x 12	4 x 12	4 x 12	4 x 12

***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