



PROGRAMMA DI LAVORO MAR. 24/03/20 - LUN. 30/03/20 (4 schede in 7 giorni)

Categorie: DF - U18M - U16F - U14F*



GLI ESERCIZI SONO DA SVOLGERE A CORPO LIBERO E CON L'UTILIZZO DI UNA CASSA/BOTTIGLIE D'ACQUA

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 <i>con cassa d'acqua</i>	4 x 15	4 x 20	4 x 15	4 x 20
STEP SU PANCA	3 x 15+15	3 x 10+10	3 x 15+15	3 x 10+10
AFFONDI FRONTALI <i>con cassa d'acqua</i>	3 x 12+12	3 x 12+12	3 x 12+12	3 x 12+12
Arti Superiori	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	4 x 10	3 x 10	4 x 10	3 x 10
ESTENSIONI BRACCIO/GAMBA (QUADRUPEDIA)	3 x 10+10	3 x 10+10	3 x 10+10	3 x 10+10
CROCI SU PANCA <i>con bottiglie d'acqua</i>	3 x 10	4 x 10	3 x 10	4 x 10
Braccia	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
CURL BICIPITI <i>con bottiglie d'acqua</i>	3 x 15+15	3 x 15+15	3 x 15+15	3 x 15+15
INTRA/EXTRA ROTAZIONI CON ELASTICO	3 x 10+10	3 x 10+10	3 x 10+10	3 x 10+10
ESTENSIONI TRICIPITI <i>con bottiglie d'acqua</i>	3 x 15	3 x 15	3 x 15	3 x 15
Addominali	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni	serie x ripetizioni
CRUNCH	4 x 20	4 x 15	4 x 20	4 x 15
RUSSIAN TWIST <i>con bottiglie d'acqua</i>	3 x 12	3 x 16	3 x 12	3 x 16
PLANK	4 x 30"	4 x 45"	4 x 30"	4 x 45"

***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