



**PROGRAMMA DI LAVORO MER. 28/04/20 - MER. 05/05/20 (4 schede in 8 giorni)**

**Categorie: DF - U18M - U16F - U14F**

**RISCALDAMENTO: SEGUITE GLI ESERCIZI "ATTIVAZIONE" DELLA SCHEDA**

**LE SCHEDE SONO DUE, DA INTERVALLARE (ES. mercoledì A - venerdì B - domenica A - martedì B)**

I TEMPI E LE RIPETIZIONI POSSONO ESSERE INCREMENTATI FINO AD UN MASSIMO DEL 50% IN + PER CHI VUOLE AUMENTARE I CARICHI (Esempi: esercizio con tempo 1' --> max 1'30"; esercizio con 30 ripet. --> max 45 ripet.)	SCHEDA A	SCHEDA B	SCHEDA A	SCHEDA B
	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni
<b>SCHEDA A</b>	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni	Tempo/Ripetizioni
ATTIVAZIONE (CORSA + SCALETTA homemade)	10'		10'	
SQUAT con sovraccarico (acqua, pesi)	3x15		3x15	
CRUNCH	1'		1'	
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	3x12		3x12	
JUMPING JACKS	1'		1'	
CRUNCH OBLIQUI	1'		1'	
CURL BICIPITI con sovraccarico (acqua, pesi)	3x15+15		3x15+15	
AFFONDI FRONTALI con sovraccarico	3x12+12		3x12+12	
PLANK BRACCIA TESE	1'		1'	
<b>SCHEDA B</b>	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni
ATTIVAZIONE (CORSA + SCALETTA homemade)		10'		10'
HIP THRUST (SPINTE ANCA)		3x15		3x15
PLANK		1'		1'
DISTENSIONI TRICIPITI		3x12		3x12
SQUAT con sovraccarico (acqua, pesi)		3x15		3x15
CRUNCH		1'		1'
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA		3x12		3x12
SALTI SUL POSTO con SALTO MAX ogni 7		1'		1'
REMATORE con sovraccarico (acqua, pesi)		3x15+15		3x15+15

**STRETCHING: 10' alla fine del lavoro di ogni scheda**

Buon lavoro

