



PROGRAMMA DI LAVORO MAR. 31/03/20 - LUN. 06/04/20 (4 schede in 7 giorni)

Categorie: DF - U18M - U16F - U14F

RISCALDAMENTO: 10' A CORPO LIBERO OPPURE 5' CYCLETTE

CATEGORIA U16F/DF/U18M: CIRCUITO A (5 giri con recupero 1' dopo ogni giro) - CIRCUITO B (4 giri con recupero 2' dopo ogni giro). Programma consigliato --> Mer A, Gio B, Ven/Sab RIPOSO, Dom A, Lun B.

CATEGORIA U14F: CIRCUITO A (4 giri con recupero 1' dopo ogni giro) - CIRCUITO B (3 giri con recupero 2' dopo ogni giro). Programma consigliato --> Mer A, Gio B, Ven/Sab RIPOSO, Dom A, Lun B.

ESERCIZI DA SVOLGERE UNO DIETRO L'ALTRO, RECUPERANDO SOLO AL TERMINE DEL GIRO.	CIRCUITO A total body	CIRCUITO B gambe	CIRCUITO A total body	CIRCUITO B gambe
CIRCUITO A	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	8		8	
SQUAT con 2 bottiglie d'acqua	8		8	
PLANK	30"		30"	
REMATORE con 2 bottiglie d'acqua (immagine esercizio a fondo pagina)	8+8		8+8	
ESTENSIONI TRICIPITI SU PANCA/SEDIA	8		8	
AFFONDI FRONTALI con 2 bottiglie d'acqua	8+8		8+8	
CURL BICIPITI con 2 bottiglie d'acqua	8+8		8+8	
CRUNCH	30"		30"	
CIRCUITO B	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni	Ripetizioni
STEP SU PANCA/SEDIA		12+12		12+12
SQUAT		12		12
PLANK		30"		30"
SLANCI GAMBA DIETRO		12+12		12+12
SQUAT		12		12
CRUNCH OBLIQUI		30"		30"

REMATORE con 2 bottiglie d'acqua al posto dei pesi -->



STRETCHING: 10' alla fine del lavoro cercando di concentrarsi sulla muscolatura delle gambe



Buon lavoro