



## Seduta allenamento OVER 35

### 1<sup>a</sup> seduta

#### RISCALDAMENTO:

- 4\*10 movimenti di circonduzione, estensione ed adduzione delle scapole
- 4\*10 squat
- 4\*20 crunch
- 4\*10 squat
- 5' di camminata veloce o 2' di salto con la corda
- Stretching dinamico generale

#### PARTE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO:

CIRCUITO 1: 4\*20'' di lavoro con 5'' di rest e 3' tra le serie

- Squat
- Push-up
- Crunch

CIRCUITO 2: 4\*12 ripetizione con 10'' di rest e 3' tra le serie

- Salto laterale dell'ostacolo
- Russian twist
- Camminata laterale in squat (5 passi a destra e 5 passi a sinistra)

#### DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

### 2<sup>a</sup> seduta

#### RISCALDAMENTO:

- 4\*10 movimenti di circonduzione, estensione ed adduzione delle scapole
- 4\*10 squat
- 4\*20 crunch
- 4\*10 squat
- 5' di camminata veloce o 2' di salto con la corda
- Stretching dinamico generale

#### FASE CENTRALE DELL'ALLENAMENTO:

TABATA: 8x 20'' di lavoro e 10'' di rest (ogni esercizio ripetuto 8 volte)

- Jumping jack
- Push up

CIRCUITO 1: 4\*30'' rep con 5'' di rest tra gli esercizi e 2' tra le serie

- Squat con spinte in alto delle braccia
- Affondi indietro
- Split jump
- Plank con tocco delle spalle

#### DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

**3<sup>a</sup> seduta sempre a tuo piacere, prevista tra le due indicate, durata almeno 1 ora.**