

Under 18:

1ª seduta:

RISCALDAMENTO:

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

FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO:

TABATA 1: 8x 20'' di lavoro e 10'' di rest (ogni esercizio ripetuto 8 volte)

- Jumping jack
- Push up

CIRCUITO 1: 4*12/15 rep con 10'' di rest tra gli esercizi e 2' tra le serie

- Balzi laterali
- Dead bug
- Adduzione scapole in posizione prona
- Squat spinta in alto braccia (peso o bottiglia di acqua)
- Squat jump

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

2ª seduta

RISCALDAMENTO:

- 4*10 movimenti di circonduzione, estensione ed adduzione delle scapole
- 4*10 affondi
- 5' di camminata veloce o 2' di salto con lo corda
- Stretching dinamico generale

FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO:

CIRCUITO 1: 4* 30'' di lavoro con 10'' di rest e tra le serie 3' di riposo

- Step up su una sedia
- Crunch
- Dip
- Jumping lunges
- Squat in isometrico

CIRCUITO 2: 4*30'' di lavoro con 10'' di rest e tra le serie 3' di riposo

- Squat
- Side plank a destra
- Push up
- Side plank a sinistra
- Rematore
- Plank

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico



FEDERAZIONE
ITALIANA
SPORT
INVERNALI
COMITATO REGIONALE
CALABRO LUCANO

3ª seduta sempre a tuo piacere almeno 1 ora di attività.