



Seduta allenamento RAGAZZI Under 18

1^a 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:

EMOM di 10' di lavoro. Allo scoccare di ogni minuto si inizia con una nuova serie del circuito, nessun tempo di riposo.

- 10 squat
- 5 push up
- 5 burpees

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

- Balzi frontali a gambe divaricate
- Squat isometrico
- Adduzione scapole in posizione prona
- Plank

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

SCHEDA 4

2^a 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:

AMRAP per 8' con 5 ripetizioni per ogni esercizio, obiettivo eseguire più giri di circuito possibili

- Affondi indietro
- Ski jump

CIRCUITO 1: 4*15 rep con 5'' di rest tra gli esercizi e 2' tra le serie

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

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

Durante la settimana inserisci a piacere anche una terza seduta, in mezzo alle due indicate. Gli altri giorni gioca come ti piace di più.