



## Under 35

### 1a 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 lo corda
- Stretching dinamico generale

#### **FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO:**

AMRAP per 20' con 10 ripetizioni ogni esercizio, obiettivo eseguire più giri di circuito possibili

- Squat
- Push-up
- Crunch
- Rematore

CIRCUITO 1: 4\*30'' di lavoro con 10'' di rest e 2' di riposo tra le serie

- Skip
- Plank
- Jump squat
- Plank laterale con sollevamento gamba a destra
- Split jump
- Plank laterale con sollevamento gamba a sinistra

#### **DEFATICAMENTO**

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

### 2ª 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 lo corda
- Stretching dinamico generale

#### **FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO**

EMOM: 6' di lavoro. Allo scoccare di ogni minuto si inizia con una nuova serie del circuito, nessun tempo di riposo.

- 10 squat
- 10 burpees
- plank per il tempo che avanza allo scoccare del minuto successivo

CIRCUITO 1: 4\*12 rep con 10'' di rest e 3' tra le serie

- Bulgarian squat
- Push up
- Crunch
- Dip
- Affondi indietro
- Prone towel row

#### **DEFATICAMENTO**

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

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