



Seduta allenamento 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 la corda
- Stretching dinamico generale

FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO:

CIRCUITO 1: 4*15 ripetizioni di lavoro con 5'' di rest e 2' di riposo tra le serie

- Squat+ affondo indietro
- Twist+ extension
- Push up+ distensione

EMOM di 20' totali diviso in 10' iniziali e 10' finali, tra le due parti abbiamo 2' di recupero. Nei primi 10' eseguiamo 10 ripetizioni per esercizio, nei secondi 10' eseguiamo 5 ripetizioni per esercizio.

- Squat jump
- Push-up
- Plank con tocco delle spalle per il tempo che avanza allo scoccare del minuto successivo

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 la corda
- Stretching dinamico generale

FASE CENTRALE DI ALLENAMENTO

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

- Pulse cross lunge
- Spostamenti laterali in squat
- Sit up con distensione alternata delle gambe
- Mountain climber rotation (tocco gamba-mano incrociato)

CIRCUITO 2: 4*20'' con 10'' di rest e 3' tra le serie

- Scatto
- Push up
- Highland jack
- Plank+ cross walk

DEFATICAMENTO

- Camminata 5'
- Stretching statico e dinamico

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