

Mantenimento Estivo

Sedute da svolgere 4 volte a settimana

29/07 – 04/08

RISCALDAMENTO 10'

- 6x 100mt CORSA IN PROGRESSIONE (RECUPERO DI 45" TRA UNA RIPETIZIONE E L'ALTRA)
- STRETCHING 10'

15'-20' DI CORSA

- 3 x 10 ADDMONINALI
 - 3 X 10 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
 - 10" STRETCHING ADDOMINALE
-

05/08 – 11/08

RISCALDAMENTO 10'

- 6x 100mt IN PROGRESSIONE (RECUPERO DI 45" TRAUNA RIPETIZIONE E L'ALTRA)
- 5x SKIP GINOCCHIA ALTE PER 5mt
- 5x CORSA CALCIATA DIETRO PER 5mt
- STRETCHING 10'

20' CORSA AUMENTANDO IL RITMO
NEGLI ULTIMI 2'

- 3 x 15 ADDMONINALI
 - 3 X 15 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
 - 10" STRETCHING ADDOMINALE
 - 3 x 15" PLANK
 - 3 X 10 SQUAT CON SALTO
 - 10" STRETCHING ADDOMINALE
-

12/08 – 18/08

RISCALDAMENTO 10'

SESSIONE DA RIPETERE 3 VOLTE CON 1' DI RECUPERO TRA UNA SESSIONE E L'ALTRA

CORSA A DIVERSA INTENSITÀ CON LE
SEGUENTI VARIAZIONI:

- 2' CORSA LENTA
- 30" CORSA VELOCE
- 5x SKIP GINOCCHIA ALTE 5mt
- 5x CORSA CALCIATA DIETRO 5mt
- 6x 5mt CORSA LATERALE INCROCIATA (3
VOLTE PER LATO)
- STRETCHING 10'

20'-25' CORSA CON AUMENTO DEL
RITMO NEGLI ULTIMI 4'

- 3 x 20 ADDMONINALI
- 3 X 15 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
- 10" STRETCHING ADDOMINALE
- 3 x 15" PLANK
- 3 x 15" PLANK LATERALE
- 3 X 10 SQUAT CON SALTO
- 10" STRETCHING ADDOMINALE

19/08 – 25/08

RISCALDAMENTO 10'

6' DI CORSA A DIVERSA INTENSITÀ CON
QUESTE VARIAZIONI:

- 1'30" CORSA LENTA
- 30" CORSA VELOCE

3 RIPETIZIONI PER OGNI TIPO:

- SKIP GINOCCHIA ALTE 5MT + ALLUNGO
PER 10 mt
- CALCIATA DIETRO 5MT + ALLUNGO PER
10 mt
- PASSO INCROCIATO 5MT + ALLUNGO
PER 10 mt
- DOPPIO IMPULSO 5MT + ALLUNGO PER
10 mt
- CORSA ALL'INDIETRO 5MT + ALLUNGO
PER 10 mt
- STRETCHING 10'

30' CORSA, DOPO 10-12' AUMENTARE
IL RITMO DELLA CORSA PER 2 O 3' PER
POI RITORNARE AL RITMO INIZIALE.

- 3 x 20 ADDMONINALI
- 3 X 15 PIEGAMENTI SULLE BRACCIA
- 10" STRETCHING ADDOMINALE
- 3 x 20" PLANK
- 3 x 15" PLANK LATERALE
- 3 X 15 SQUAT CON SALTO
- 10" STRETCHING ADDOMINALE

Mantenimento Estivo

Sedute da svolgere 4 volte a settimana

Addominali



Plank laterale



Piegamenti sulle braccia



Stretching addominali



Squat con salto



Plank

