

## Forza – 2 volte a settimana

### • Attivazione

5' cardio (tapis/bike) oppure Foam Roller su tutti gli Arti Inferiori

Plank frontale 20''

Plank laterale dx 20''

Plank laterale sx 20''

Ponte supino 20''



ripetere 3 giri senza pause

Bird Dog 3serie x 20'' x lato



### • Fase centrale

[Goblet Squat](#)

[Affondi con Torsione](#) camminando avanti

[Leg Curl con piedi su Fitball](#)

[Rematore in Piedi con Manubri](#)

[Trx Row](#)

[Push Up Stretti](#)

[Lento in Piedi con Manubri](#)

4serie x 10 -- 1' recupero

3serie x 12 (6xlato) – 1' recupero

3serie x 8 – 1' recupero

4serie x 10 – 1' recupero

3serie x 12 – 1' recupero

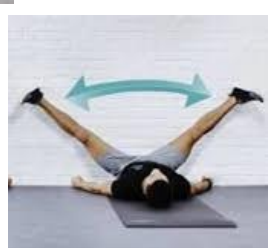
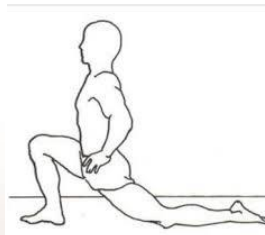
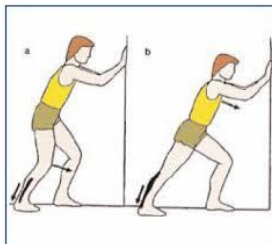
4serie x 10 – 1' recupero

4serie x 10 – 1' recupero

### • Stretching

Ogni posizione da mantenere minimo 40''

Le due squadre finali, a gambe divaricate e dritte, 3' per posizione



## Metabolico – 1/2 volte a settimana

- **Attivazione**

5' cardio (tapis/bike) oppure Rullo su tutti gli Arti Inferiori

- **Fase centrale (consiglio l'utilizzo di un cardiofrequenzimetro)**

- **15' Corsa Continua con Variazioni**

(2' corsa lenta – 2' media/alta intensità circa @85% FcMax)

Recupero 5'

- **2 blocchi di Alta Intensità ad Intervalli**

1° blocco: **6' lavoro totali**

(30'' sprint navetta su distanza 20metri – 30'' rec → ripetere per 6 volte)

Recupero 2'

2° blocco: **5' 30'' lavoro totali**

(20'' sprint navetta su distanza 20metri – 20'' rec → ripetere per 8 volte )

- **Stretching**

Ogni posizione da mantenere minimo 40''

Le due squadre finali, a gambe divaricate e dritte, 3' per posizione

