



SUMMER 2024 WORKOUT

LUNEDI

ESERCIZIO		QUANTITA'	RIPETUTE	MODALITA'
requisito pre-allenamento individuale è un opportuno riscaldamento muscolare				
A 1	corda (saltelli se privi di corda)	20 salti	5	
A 2	skip basso sul posto	15 secondi	5	
A 3	balzi verso l'alto	5 salti	5	
A 4	mountain climber	15 secondi	5	
A 5	affondi frontali	8 per gamba	4	

MARTEDI

ESERCIZIO		QUANTITA' RIPETUTE
requisito pre-allenamento individuale è un opportuno riscaldamento muscolare		
B 1	CRUNCH ADDOMINALI ALTI 	10 esecuzioni Crunch Frontale
B 2	CRUNCH INVERSO ADDOMINALI BASSI 	2 ripetute frontale 10 esecuzioni Crunch Inverso 2 ripetute frontale
B 3	CRUNCH OBLIQUO ADDOMINALI OBRLIQUI 	5 esecuzioni x lato Crunch Obliquo
B 4	TWIST ADDOMINALI LATERALI 	2 ripetute 5 esecuzioni x lato Twist 2 ripetute
Stretching	   	DOPO OGNI RIPETUTA (8 totali) ESEGUIRE UN ESERCIZIO DI STRETCHING A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI

MERCOLEDI

ESERCIZIO		QUANTITA'	RIPETUTE	MODALITA'
requisito pre-allenamento individuale è un opportuno riscaldamento muscolare				
C 1	skip alto sul posto	15 secondi	5	
C 2	scala appoggio singolo (1 piede per gradino)	10 gradini in salita (corsa)	6	
C 3	croci frontali con appoggio singolo e doppio croci laterali con appoggio singolo e doppio	15 secondi x tipo	4	
C 4	affondi laterali	8 per gamba	3	
C 5	piegamenti sulle braccia	10 piegamenti	5	

GIOVEDI

ESERCIZIO		QUANTITA' RIPETUTE
requisito pre-allenamento individuale è un opportuno riscaldamento muscolare		
D 1	<p>CRUNCH ADDOMINALI ALTI</p> 	10 esecuzioni Crunch Frontale
D 2		2 ripetute frontale
D 3	<p>CRUNCH INVERSO ADDOMINALI BASSI</p> 	10 esecuzioni Crunch Inverso
D 4		2 ripetute frontale
D 3	<p>CRUNCH OBLIQUO ADDOMINALI OBRLIQUI</p> 	5 esecuzioni x lato Crunch Obliquo
D 4		2 ripetute
D 3	<p>TWIST ADDOMINALI LATERALI</p> 	5 esecuzioni x lato Twist
D 4		2 ripetute
Stretching	   	DOPO OGNI RIPETUTA (8 totali) ESEGUIRE UN ESERCIZIO DI STRETCHING A SCELTA TRA QUELLI PROPOSTI

VENERDI

ESERCIZIO		QUANTITA'	RIPETUTE	MODALITA'
requisito pre-allenamento individuale è un opportuno riscaldamento muscolare				
E 1	scala appoggio doppio (2 piedi per gradino contemporaneamente)	5 gradini in salita	6	
E 2	close-out	5 scatti difensivi	4	
E 3	squat	10 squat	4	
E 4	plank isometrici	45 secondi	6	
E 5	dorsali	10 dorsali	4	