



2 SEDUTE A SETTIMANA X 1 MESE

RISCALDAMENTO : Articolare – Stretching dinamico

RISCALDAMENTO SPECIFICO I° SEDUTA :

- Circuito x 2 (Jumping jack 30" skip alto 30" skip basso) rec. 1'
- Circuito x 3 (plank alto 30" plank lat. Sx. 30" plank lat. dx.30" plank supina 30") rec. 1'
- 2 x 12 push up rec. 1'
- 2 salite su fune rec. 1'
- 2 x max. Trazioni bicipiti alla barra rec. 1'

RISCALDAMENTO SPECIFICO II° SEDUTA:

- 2' corda
- Circuito x 2 (30" jump squat, 30" jump box con stacco, 30" box cambio piede veloce, 30" squat isometria) rec. 1' x circuito
- 2 x 12 burpees con push up rec. 1'
- 2 x max. Trazioni dorsali alla barra rec. 1'

I° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 6 blocchi facili saliti e scesi in arrampicata no recupero
- Circuito x 2 (3 blocchi medi, 1 blocco al limite/non chiuso 3' di lavoro con gestione dei tentativi, 2 blocchi medi) rec. 4' e cambia blocco
- 2 X 30 mov. facili/medi al System Wall (usa prese diverse) rec.2 min

II° SEDUTA ARRAMPICATA :

- 2 salite da 30 mov. al system wall (1 libera / 1 con obbligo di cambio piede. Prova le diverse tecniche
- Circuito x 4 (individua 4 mov. al limite (anche la porzione di un blocco) e ripetili ogni 40" per 4 volte)
- 15 mov. al limite su parete a 45° (usa prese diverse)

POTENZIAMENTO: I° SEDUTA :

- 8 x 30" tenute al peg board (10+10+10)" rec. 2'
- 4 salite veloci senza accoppiare le mani alla scaletta di legno (valutare scarico 1 piede) rec. 1'

POTENZIAMENTO: II° SEDUTA :

- 4 x 3 trazioni dorsali alla barra (usa un carico adeguato che non permetta la 4^a rip. rec. 2'
- 4 x 3 trazioni bicipiti alla barra (usa un carico adeguato che non permetta la 4^a rip. rec. 2'

STRETCHING con scarico della colonna