



## 2 SEDUTE A SETTIMANA per 3 sett. (4 sett.recupero)

**RISCALDAMENTO** : Articolare – Stretching dinamico

**RISCALDAMENTO SPECIFICO** I° SEDUTA :

- Circuito x 2 (30" corda - 30" push up - 30" lombari – 30" squat ) rec. 2'
- 2 x 20 Addominali crunch inverso ( variante gambe alte)
- 4 x 8 Trazioni trazioni alla barra (salita lenta costante, breve tenuta barra al petto rec. 1')

**RISCALDAMENTO SPECIFICO** II° SEDUTA:

- Circuito x 2 (30" balzi su box su e giù no pausa) rec. 1'
- 2 x 20 Addominali crunch ( variante gambe alte tocco punta piedi)
- 4 x 4/8 Trazioni bicipiti mono braccio (scarico con elastico mano e piede) rec. 1'

**I° SEDUTA ARRAMPICATA:**

- 8 blocchi che chiudo
- 30 movimenti di mani al System Wall ( variare le prese ) 2' rec.
- 4 blocchi lavorati ( 4' lavoro - 4' recupero)

**II° SEDUTA ARRAMPICATA :**

- 10 blocchi che chiudo
- 4 x 6 movimenti duri al System Wall ( variare le prese ) 2'rec.
- 4 blocchi lavorati ( 4' lavoro - 4' recupero)

**POTENZIAMENTO I° SEDUTA:**

- 10 x 10" pan gullich braccia a 90° (scegli una lista adeguata alle tue capacità valutare scarico piedi ) rec. 40 sec.
- 2 x 8 TRX aperture a croci (piedi molto avanti per renderlo intenso)

**POTENZIAMENTO II° SEDUTA:**

- 5 x passeggiata massimale tra scaletta, peg board e pan gullich ( valutare scarico piedi ) 2 ' rec.

**STRETCHING** con scarico della colonna