



PRINCIPIANTE I° MESE

(due sedute a sett. x 3 + 1 sett. di scarico)

RISCALDAMENTO : Articolare

RISCALDAMENTO SPECIFICO I° SEDUTA :

- Circuito x 2 (15" plank 15" skip alto 15" skip basso 15" squat) rec. 1' x circuito
- 1 x 8/10 ripetute burpees rec. 1'
- 2 x 20/30 crunch rec. 1'
- 2 X 8/10 trazioni dorsali (valutare scarico elastico) rec. 90"
- 2 X 8/10 trazioni bicipiti (valutare scarico elastico) rec. 90"

RISCALDAMENTO SPECIFICO II° SEDUTA:

- Circuito x 2 (15" plank 15" lombari 15" mountain climb 15" plank + apertura/chiusura gambe) rec. 1' x circuito
- 2 x 8/10 piegamenti sulle braccia (valutare scarico ginocchia) rec. 90"
- 2 x 6 trazioni dorsali alla spalliera con spinta di gamba rec. 90"
- 2 X 10 chiusure al TRX gomiti stretti rec. 1'
- 2 X 15 squat jump rec. 90"

I° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 2 traversi su parete vert. da 30 mov.(1 a rana accoppiando le mani e 1 libero ma senza accoppio) rec. 2'
- 6 blocchi con 2 tentativi di chiusura rec. tent. 1' per blocco 2'

II° SEDUTA ARRAMPICATA :

- 4 blocchi tempo 5' a disposizione con 4 tent. di chiusura rec. 5' a blocco

POTENZIAMENTO: I° SEDUTA :

- 2 salite scaletta legno (valuta scarico) cambia l'anticipo della mano x salita
- 2 salite in frontale opposto su parete verticale + 2 traversi con incrocio di mani
- 6 ripetizioni di triangolo bilanciamento su muro verticale.

POTENZIAMENTO: II° SEDUTA :

- 2 salite scaletta legno (valuta scarico) cambia l'anticipo della mano x salita
- 6 lancio a punto morto + 6 lancio a 2 mani su didactic wall
- 6 riperizione di laterale opposto su didactic wall

DEFATICAMENTO/STRETCHING con scarico della colonna



PRINCIPIANTE II° MESE

(due sedute a sett. x 3 + 1 sett. di scarico)

RISCALDAMENTO : Articolare – 2 x 50 saltelli con corda

RISCALDAMENTO SPECIFICO I° SEDUTA :

- Circuito x 2 (20" crunch 20" squat jump 20" balzi bipodalici 20" squat isometria) rec. 1' x circuito
- 2 x 8/10 ripetute burpees rec. 1'
- 2 x 20/30 crunch cross rec. 1'
- 2 X 8/12 trazioni dorsali (1 piede scarico elastico) rec. 90"
- 2 X 8/12 tricipiti con elastico) rec. 90"

RISCALDAMENTO SPECIFICO II° SEDUTA:

- Circuito x 2 (20" plank 20" lombari 20" mountain climb 20" spiderman plank rec. 1' x circuito
- 2 x 12 piegamenti sulle braccia (valutare scarico ginocchia) rec. 90"
- 8 sospensione attive da 8" con ginocchia al petto
- 2 X 10 chiusure al TRX gomiti alti rec. 1'
- 2 X 40" squat isometria rec. 90"

I° SEDUTA ARRAMPICATA:

- 1 salite da 30 mov. su didactic wall rec. 2'
- 8 blocchi al limite con 2 tentativi di chiusura rec. sempre 1'

II° SEDUTA ARRAMPICATA :

- 2 traversi su parete vert. da 30 mov. (1 a rana accoppiando le mani e 1 libero ma senza accoppio) rec. 2'
- 4 blocchi tempo 4' a disposizione con 4 tent. di chiusura rec. 4' a blocco

POTENZIAMENTO: I° SEDUTA :

- 4 x (1 blocco + 1 chiusura da 8" al peg board) rec. 2'
- 5' affinare il cambio piede su didactic wall
- 4 x (1 trazione dorsale su scaletta legno + 1 salita di una lista) rec. 90" (valutare scarico 1 piede)
- 6 ripetizioni di triangolo bilanciamento su muro inclinato.

POTENZIAMENTO: II° SEDUTA :

- 10 tallonaggi su pareti con diverse inclinazioni
- 2 x (30" plank frontale + 30" plank lat. Sx + 30" plank lat. Dx). rec. 2'
- 3 salite al didactic wall (1 usando prese pinzate 1 usando prese a tacche 1 usando prese svase) rec. 1' a salita
- 10' riprendi le tecniche base: frontale opposto laterale opposto macinamento triangolo bilanciamento

DEFATICAMENTO/STRETCHING con scarico della colonna