

A.S.D. TEAM MARCEDDU

TABELLA ALLENAMENTI ESTIVI 2018



SEMPRE prima di ogni allenamento fare 10' di riscaldamento e alla fine 10' stretching

Vari tipi di Corse:

- 1) 45' corsa, con 6/8 allunghi al 70% nel totale dei 45' di corsa (allungamento 5' più potenziamento addome finale e piegamenti braccia)
- 2) 30' corsa sostenuta composta da 5' lenti iniziali e 5' lenti finali Tot.40' (allungamento 5' e potenziamento addome finale)
- 3) riscaldamento 10' poi 5' lenti, 8' veloci, 5' lenti, 8' veloci, 5' lenti, 8' veloci, 5' lenti. (allungamento 5')
- 4) riscaldamento 10' poi 3' veloci, 3' lenti, 2' veloci, 2' lenti, 1' veloci, 1' lenti, 3' veloci, 3' lenti, 2' veloci, 2' lenti, 1' veloci, 1' lenti, 5' blandi, stop (allungamento, potenziamento addome)

Circuiti a corpo libero:

1) Circuito

- 8 burpees
- 8 addominali
- 16 affondi gamba dx gamba sx
- recupero, fino ad arrivare al minuto
per 20 o 30' min totali di lavoro, in base alla vostra preparazione scegliete il tempo.

2) TABATA MISTO: 20 " Lavoro - 10 " Recupero x 8 esercizi, pausa a fine giro 1,5min e poi riparto tot giri 6

- 1) Addome Spinal Rock
- 2) Push up
- 3) Front Squat
- 4) Military Plunk
- 5) Seat True (rotazioni da terra dx/sx spingendo la gamba avanti)
- 6) Sprout
- 7) Bear (camminata dell'orso)
- 8) Mountain Climber

3) Circuito a Piramide 3 gruppi muscolari, i recuperi tra le ripetizioni sempre 10"

Tavoletta: 20"-30"-40"-50"-1'-1,15"-1,30"-1,15"-1'-50"-40"-30"-20" STOP

Push up: 5-7-10-12-15-18-15-12-10-7-5-5 STOP

Squat : 8-10-12-15-18-20-22-25-28-25-22-20-18-15-12-10-8-8

4) Circuito interval training 15" Lav 5" Rec, a fine giro recupero 1' e riparto totale round 6

Push up/Bruco/Boxe veloce/Addome/Squat Jump/Mountain Clumber/Ginocchiate a Vuoto/Addome/
Quoad Press/ Vuoto libero Veloce

5) Full Time in 25' devo fare più giri possibile, ogni fine giro recupero 3/4 sec.

- 5 Trazioni o Push Up
- 12 Squat Profondi ed esplosivi
- 10 Tripod (spingo un braccio verso l'alto da seduto, alzando il sedere da terra)

Sacchi:



1) 20" lavoro 20" addome 20" vuoto questo giro x 18 min
A fine lavoro corda 8 minuti

2) 10" lav. 10" recup. Per 6' tot
Pausa 1'
15" lav. 15" recup. Per 6' tot
Pausa 1'
20" lav. 20" recup. Per 6' tot

Alla fine 2 round da 3' di corda

2) 15"lav 15"rec (sacco a Tema cambiando ad ogni ripetizione il lavoro)
Boxe Lib/ Boxe e Ginocchiate/Corta dist Boxe/ Lib Guardia rovesciata/ Azione schivo azione/boxe più calcio
doppiato/ Boxe chiudo sempre con frontale / libero Br/Gamb/ solo Kick/ azione spost lat azione / STOP
Pausa 1 min e ripeto , tot round 4

3) Sacco piramidale: 5"/5"
10"/10"
15"/15"
20"/20"
25"/25"
30"/30"

E poi torno indietro, a fine pausa 1' e ripeto così per 3 round

5) 2' sacco e 1' vuoto per 21 min totali. Stretching 5' poi tabata addominali (20"10")

6) sacco di Volume

5" lav 5" rec. per 2' (1 min effettivo)

10" lav 10" rec. per 2' (1 min effettivo)

15" lav 15" rec. per 2' (1 min effettivo)

20" lav 20" rec. per 2' (1 min effettivo)

30" lav 30" rec. per 2' (1 min effettivo)

1' lavoro STOP ,

questo sacco va fatto tutto di seguito

stretching 5' poi 200 addominali, 50 piegamenti braccia, 100 Squat

Esercizi con manubri da 1 kg o 2 kg

1) 8" lavoro e 12" recupero per 16 ripetizioni; recupero 2' e poi altri 2 round (totale 3 round)
corda 10' e addome 5'

2) Vuoto con Manubri 2kg max esplosività a fine serie 2' di pausa
- 4 pugni diretti forti ed esplosivi pausa 5" e ripeto così x 20 ripetizioni
- 4 pugni ganci forti ed esplosivi pausa 5" e ripeto così x 20 ripetizioni
- 4 pugni montantitutto uguale.....

3) circuito con manubri 20" vuoto, 20" schivate circolari, 20" vuoto, 20" spostamenti laterali, 20" vuoto, 20" panni, 20" vuoto, 20" schivate laterali, 20" ginocchiate stop Fare 4 giri, recuperi 2' in mezzo tra un giro e l'altro, corda 10' finale. Addome 5'

4) Vuoto con manubri il più continuo possibile 1 min/corda veloce 1,5 min/ 30" tavoletta pausa 1'
ripeto per 4 round

Questi allenamenti si possono accorpare anche assieme, per chi ha tutta l'attrezzatura, sacchi, manubri, etc ...
Oppure prendere degli spunti facendo circuiti a corpo libero o corsa, tenendo sempre d'occhio i tempi di lavoro,
misurare i round in base al tempo a disposizione e alla propria preparazione.

Per qualsiasi chiarimento contattatemi, Grazie GIAMPO.

Visita il sito WWW.MARCEDDU.IT