

A.S.D. TEAM MARCEDDU

TABELLA ALLENAMENTI ESTIVI 2019



In questo programma ci sono più tipi di allenamento in base alla vostra disponibilità di attrezzatura, dalla corsa ai circuiti a corpo libero ai lavori con manubri, barre vuote, palle mediche ed esercizi con il sacco, potete montare l'allenamento che preferite.

L'importante è prima di ogni allenamento e fine allenamento dedicate il tempo necessario alla ginnastica e allo stretching, fondamentale per evitare infortuni e mantenere il corpo elastico. Dedicate anche delle sessioni di vuoto ad ogni allenamento, almeno 10 min, il vuoto migliora il vostro gesto tecnico e la precisione.

In tutti gli allenamenti considerate che tra i round c'è sempre almeno 1 min di recupero.

CORSA

1) corsa lunga 45/50 min

2) corsa intermittente : 10 min corsa blanda
5 min corsa buon ritmo
1 min corsa veloce
1 min pausa
così per 3 volte

30 sec corsa veloce
30 sec pausa
così per 4 volte

20 sec corsa veloce
20 sec pausa
così per 5 volte

10 min corsa defaticante

3) - 5 minuti corsa blanda
- 20 min corsa a buon ritmo senza pausa (trovate il ritmo che vi permette di sostenere questa tempistica)
- 5 min corsa blanda
- 10 min corsa buon ritmo (come sopra)
- 5 min corsa lenta e stretching

CIRCUITI A CORPO LIBERO

- EMOM (EACH MINUTE ON MINUTE finiti i 3 esercizi ripartite al minuto)

1)
· push up 6
· sprawl 8
· seat true 8
} per 20/25 min

2)
· burpees 6
· affondi 14
· sit up 10
} per 20 min

- ONE HUNDRED 100 ripetizioni x 5 esercizi

- spinal rock
- squat
- push up
- sprawl
- orologio

- PIRAMIDALI :(“ secondi) (‘ minuti) (rip. ripetizioni)

- PLUNK 20”/ 30”/40”/50”/1’/1’15”/1’30” e torno indietro
- SQUAT Ripetiz. 10/12/15/18/20/22/25/28 e torno indietro
- PUSH UP Ripetiz 5/7/10/12/15/18 e torno indietro

TABATA

1) MISTO 20/10 per 8 esercizi per 6 giri

- leopard plunk
- roll push up
- squat jump
- Three pod (3 appoggi e spinte verso l’alto)
- burpees
- bruco
- mountain climber
- spinal rock

2) 20/10 per 9 esercizi per 5 giri

- quoad press
- squat
- sit up
- push up isometrici
- squat isometrici
- addome isometrico
- sprawl
- military plunk
- vuoto a ritmo

CIRCUITO FUNZIONALE SPECIFICO

1) 15 sec lavoro/5 sec recupero per 9 postazioni

- push up
- spinte barra vuota
- lancio palla medica
- boxe con manubri
- addome
- balzi sul posto
- skip
- affondi con balzo
- calci a vuoto o al sacco



PER 6 ROUND

2) Circuito RAPIDO Specifico

8 sec senza recupero per 8 postazioni tutto alla max velocità

- pugni diritti
- push up
- ganci
- balzi sul posto
- montanti
- skip
- pugni misti in movimento av ind
- balzi a piedi uniti dx e sx

5 giri pause tra i giri 1 minuto

Lavoro con Manubri vuoto boxe

- 1) Lavoro misto rapido/resistente
 - tempi 5 sec lav 10 sec rec x 18 ripetizioni pausa 2 min x 2 round
- 2) Lavoro rapido
 - 8 sec lavoro 22 sec rec x 12 ripetizioni pausa 3 min x 3 round
- 3) Lavoro resistente
 - 15 sec lavoro 15 sec esercizio di ginnastica per 12 ripetizioni pausa 2 min x 2 round

Lavoro al SACCO a piramide

(questa modalità di sacco è un round unico es. 5"/5" significa 5" lavoro e 5" recupero)

1) Piramide uno

5"/5" 10"/10" 15"/15" 20"/20" 25"/25" 30"/30" 25"/25" 20/20" 15"/15" 10"/10" 5"/5"

stop pausa 2min e ripeto così x 3 round

2) Piramide due

30"/30" 1' / 30" 1,5' / 30" 2'/30" 2,5'/30" 3'/30" 2,5'/30" 2'/30" 1,5'/30" 1'/30" 30"/30"

3) Piramide tre

5"/5" x 24 rip
10"/10" x 12 rip
15"/15" x 8 rip
20"/20" x 6 rip
30"/30" x 4 rip
1' /1' x 2 rip

questo sacco va fatto tutto di fila

3) Sacco a Tema Tecnico 20" lavoro 20" recupero x 9 ripetizioni

- lunga distanza boxe
- lunga distanza boxe e calci
- guardia rovesciata braccia
- azione braccia e calcio doppiato
- azione braccia blocco calcio e chiudo calcio o ginocchio
- azione braccia, calcio frontale e chiudo ginocchio
- azione braccia, spostamento laterale, azione braccia e calcio
- libero guardia rovesciata
- solo calci

ESERCIZI TECNICI A COPPIE

Se avete con chi allenarvi mettete insieme gli esercizi che abbiamo visto quest'anno, non dedicate solo il tempo a far guanti senza aver fatto almeno qualche richiamo tecnico. Per qualsiasi dubbio scrivetemi in privato.

Buon allenamento

Giampo

Visita il sito WWW.MARCEDDU.IT