



- RISCALDAMENTO

- **CIRCUITO ISOMETRICO 6 POSTAZIONI DA 30" (4 GIRI TOTALI)**

*RECUPERO 5" TRA UNA POSTAZIONE E L'ALTRA*

1. 30" PLANK
2. 30" SQUAT (posizione seduta)
3. 30" PUSH UP (braccia 90%)
4. 30" PLANK LATERALE posizione DX
5. 30" PLANK LATERALE posizione SX
6. 30" PLANK BRACCIA TESE (braccia più avanti possibile)

A FINE GIRO PAUSA 1,30' E RIPETO x 3 VOLTE

- STRETCHING 3'

- **CIRCUITO ESPLOSIVO di 5 ESERCIZI, 12" LAVORO 8" RECUPERO x 9 RIPETIZIONI**

1. 12" LAV 8" REC x 9 – SPRAWL

*Pausa 1,30'*

2. 12" LAV 8" REC x 9 – PUSH UP PLYO (con piccolo stacco da terra)

*Pausa 1,30'*

3. 12" LAV 8" REC x 9 – GAMBA DX

AFFONDO INDIETRO E LANCIO GINOCCHIO AVANTI QUANTO RISALGO

*Pausa 1,30'*

4. 12" LAV 8" REC x 9 – GAMBA SX

AFFONDO INDIETRO E LANCIO GINOCCHIO AVANTI QUANTO RISALGO

*Pausa 1,30'*

5. 12" LAV 8" REC x 9 – 1 QUAD PRESS + 1 PUSH UP

*Pausa 1,30'*

- VUOTO COORDINATIVO x 3'

- VUOTO 10" VELOCE 10" RECUPERO x 3'

- STRETCHING