

Esempio di allenamento tipo

Allenamento n°1

Warm Up:

- 30" salti con fune/ 30" Jumping jack
- 30" Mountain climbers
- 30" plank
- 30" Squat a corpo libero

Modalità d'esecuzione:

- 30 secondi di lavoro attivo, 15 secondi di pausa per prepararci all'esecuzione della seconda stazione di lavoro
- Il circuito va effettuato per un minimo di 2 giri o per un massimo di 4 giri
- Il completamento di un giro si ha quando si effettuano tutte e 4 le stazioni di lavoro

Fase centrale:

- Affondi frontali: 4 * 12
- Piegamenti sulle braccia: 3 * 12
- Plank (tenuta isometrica): 4 * 30/1'
- Crunch: 4 * 15
- Squat a corpo libero (esecuzione lenta e controllata): 4 * 15

Fase finale:

- Stretching 5'

Note: nella scheda, vicino ad ogni esercizio, sono spiegate le serie e le ripetizioni per ogni singolo elemento

Allenamento n°2

Warm Up:

- 30" affondi posteriori/ frontali
- 30" plank isometrico a Dx
- 30" plank isometrico a Sx

Modalità d'esecuzione:

- 3 stazioni, eseguite consecutivamente, intervallate da 10" di recupero
- Il totale da eseguire sarà per un minimo di 3 o per un massimo di 5 giri

Fase centrale:

- Affondi laterali: 4 * 10 (5 dx+5 sx)
- Piegamenti con rialzo: 4 * 8
- Curl bicipiti: 3 *10 (utilizziamo bottigliere di 1lt o di 2 lt)

Circuiti addome: (20" di lavoro / 10 " di recupero * 2/3 giri)

1. Sit-up
2. Plank
3. Leg raiser
4. Addome libretto

Modalità d'esecuzione:

- Il circuito deve essere effettuato senza intervalli
- L'esecuzione degli esercizi sarà per un totale di 4 stazioni per una durata di 20 secondi, con un intervallo di 10 secondi tra le stesse
- I giri totali per il circuito saranno un minimo di 2 o per un massimo di 4

Fase finale:

- Stretching 5'