

# CANOTTIERI SALÒ



## DAVIDE FERRARI

CIRCUITO

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**

Scadenza : **Giovedì 14 Maggio 2020**

Durata : **6 settimane**

Istruttore : **daVIDE ferrari**

### Giorno 1

#### 1 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : min 30 sec

Note: CIRCUITO DI RISCALDAMENTO: 30s di lavoro 10s riposo.



#### 2 - Cardio SKIP ALTO

Rec. : 0.10  
**x30 s**



#### 3 - Addominali PLANK BRACCIA TESE

Rec. : 0.10  
**x 30 s**

ALTERNIAMO IL TOCCO DELLA SPALLA CON LA MANO DEL LATO OPPOSTO

4  
MOBILITA' SCAPOLARE: ADDUZIONE SCAPOLE STANDO LEGGERMENTE INCLINATI IN APPOGGIO AD UNA SUPERFICIE. Concentrarsi sulla mobilitazione della scapola, non piegare eccessivamente le braccia; mantenere una buona contrazione addominale affinché gambe, anche e spalle rimangano in linea. x 30 s

#### 5 - FINE CIRCUITO

#### 6 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 5 min 00 sec

Note: EMOM di 5' ad alta intensità concentrato sul distretto degli arti inferiori. Ogni minuto per 5 volte eseguire: AFFONDI (8+8) e SQUAT (x8/10)



#### 7 - Quadricipiti SPLIT SQUAT 2 MANUBRI

Rec. : 0.0  
**8+8**

ESEGUIRE A CORPO LIBERO SENZA PESO, MANTENERE LE BRACCIA IN AVANTI.

#### 8 - FINE CIRCUITO



#### 9 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO

Rec. : 0.0  
**8/10**

ATTENZIONE A MANTENERE UNA BUONA BASE DI APPOGGIO (NON SOLLEVARE TALLONI O PUNTE). ESEGUIRE POSSIBILMENTE CON UNA SUPERFICIE DI APPOGGIO POSTERIORMENTE. L'ANGOLO DI ESECUZIONE DEVE STARE TRA I 10° E MAX GLI 80°.

#### 10 - INIZIO CIRCUITO

Tempo totale circuito : 5 min 00 sec

Note: EMOM di 5' concentrato sul distretto degli addominali. Ogni minuto per 5 volte eseguire: MOUNTAIN CLIMBER (x 30 tocchi) + PLANK con incrocio delle gambe (x 15 incroci)

ALTERNARE IL MOVIMENTO DELLE GAMBE: DA ESEGUIRE PORTANDO AL PETTO UNA GAMBA ALLA VOLTA.

PLANK, CON INCROCIO DELL'ARTO INFERIORE POSTERIORMENTE

#### 11 - Addominali MOUNTAIN

#### 12 - Addominali PLANK ELEVAZIONE



CLIMBER  
PARALLELO  
Rec. : 0.0  
**x 30**



ALTERNATA GAMBE

Rec. : 0.0

**13 - FINE CIRCUITO****14 - INIZIO CIRCUITO**

Tempo totale circuito : 5 min 00 sec

Note: EMOM di 5' concentrato per il distretto degli arti superiori.  
Eseguiamo un piegamento sulle braccia, seguito da una tirata al petto con la bottiglia: x8 piegamenti, x 8 movimenti di tirata (alternando gli arti superiori dopo ogni distensione)

**15 - Pettorali  
PIEGAMENTI A  
TERRA**Rec. : 0.0  
**X 8**

MANTENERE LE MANI SULLA PROIEZIONE DELLE SPALLE A TERRA.

**16 - Dorsali  
RENEGADE  
KETTLEBELL**Rec. : 0.0  
**X 8**

USARE DEI MANUBRI (SE NE SI E' DOTATI), ALTRIMENTI N.2 BOTTIGLIE DI ACQUA.

**17 - FINE CIRCUITO****18 - Attività e corsi  
STRETCHING**

Rec. : 0.0