

CANOTTIERI SALÒ**DAVIDE FERRARI**CIRCUITO ALTA INTENSITA'(EMOM) + SUPERSERIE ADDOMINALI
TONIFICAZIONE - INTERMEDIOSedute : **1**Scadenza : **Sabato 9 Maggio 2020**Durata : **6 settimane**Istruttore : **davide ferrari****Giorno 1****1 - INIZIO CIRCUITO**

Numero di round : 3

Note: Circuito di riscaldamento da eseguire a bassa intensità, 3 ROUND

**2 - Cardio
JUMPING JACK**Rec. : 0.0
20**3 - Femorali
GOOD MORNING**Rec. : 0.0
10**4
HAND WALK (flessione del capo, flessione del busto in avanti e camminata sulla mani; mantenere addome attivo nella posizione finale) X 5****5 - FINE CIRCUITO****6 - INIZIO CIRCUITO**

Tempo totale circuito : 10 min 00 sec

Note: CIRCUITO EMOM (EACH MINUTE ON MINUTE) Ogni minuto si devono eseguire : (10 AFFONDI, 10 SQUAT JUMP, 8 PIEGAMENTI) rientrando nel tempo assegnato. 10 ROUND

**7 - Quadricipiti
AFFONDI FRONTALI
CORPO LIBERO**Rec. : 0.0
X 10**8 - Quadricipiti
SQUAT JUMP MANI
AI FIANCHI**Rec. : 0.0
X 10**9 - Pettorali
DISTENSIONI A
TERRA**Rec. : 0.0
X 8**10 - FINE CIRCUITO****11 - INIZIO CIRCUITO**



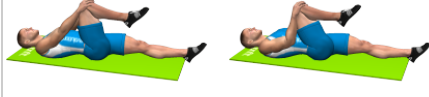


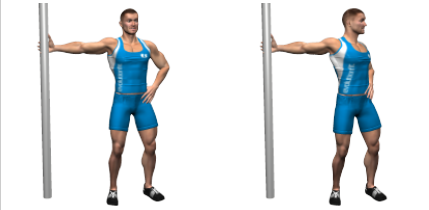
Numero di round : 5

Note: SUPERSERIE ADDOMINALI: PLANK 30" + CRUNCH
TOCCO CAVIGI IE x 30 rep 5 Round: breve riposo**12 - Addominali
PI ANK**

10000 CALORIE A 60 RPM PER 10 MINUTI, 30 SECONDE.



Rec. : 0.0
30"

	<p>13 - Addominali CRUNCH CON TOCCO ALLE CAVIGLIE SUPINO</p> <p>Rec. : 0.0 X 30 tocchi</p>	<p>14 - FINE CIRCUITO</p>	
	<p>15 - Stretching FLESSIONE DEL GINOCCHIO IN PIEDI</p> <p>Rec. : 0.0 30" per gamba x 2 volte</p>		<p>16 - Stretching FLESSIONE ANCA DA DISTESI GAMBA PIEGATA</p> <p>Rec. : 0.0 30" per gamba x 2 volte</p>
	<p>17 - Stretching allungamento piriforme</p> <p>Rec. : 0.0 30" per gamba x 2 volte</p>		<p>18 - Stretching DISTENSIONE IN PREGHIERA</p> <p>Rec. : 0.0 30" x 2 volte</p>
	<p>19 - Stretching ROTAZIONE TRONCO CON BRACCIO IN ESTENSIONE</p> <p>Rec. : 0.0 30" x braccio x 2 volte</p>		

