

CANOTTIERI SALÒ














MARCO BUTTURINI

TONIFICAZIONE GLUTEI
TONIFICAZIONE - AVANZATO

Sedute : **1**
Scadenza : **Sabato 23 Maggio 2020**

Durata : **4 settimane**
Istruttore : **Marco Butturini**

Giorno 1

 <p>1 - Cardio SKIP BASSO</p> <p>Rec. : 0.0 4 MINUTI</p>	 <p>2 - Quadricipiti BOX SQUAT</p> <p>Rec. : 1.0 3X15+2"ISOMETR</p> <p>FERMARSÌ 2" APPENA PRIMA DI TOCCARE L'APPOGGIO.</p>	<p>3 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 2 min sec Note: SE AVETE NECESSITA' UTILIZZARE DEI SOVRACCARICHI. IL MOVIMENTO DEVE ESSERE LENTO SIA IN FASE CONCENTRICA, CHE IN FASE ECCENTRICA.</p>
 <p>4 - Glutei BRIDGE A TERRA 1 GAMBA DISTESA</p> <p>Rec. : 0.0 30</p> <p>ESEGUIRE 30 RIPETIZIONI PER GAMBA</p>	 <p>5 - Quadricipiti AFFONDI FRONTALI CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 15</p> <p>ESEGUIRE 15 AFFONDI PER GAMBA IN CAMMINATA.</p>	<p>6 - FINE CIRCUITO</p>
 <p>7 - Quadricipiti SQUAT BULGARO SU FITBALL</p> <p>Rec. : .20 4X12</p> <p>ESEGUIRE 12 AFFONDI PER GAMBA, SU UNA QUALSIASI PALLA, POI RIPOSARE 20"</p>	 <p>8 - Adduttori ADDUZIONI COPENAGHEN</p> <p>Rec. : 1.0 3XMAX</p> <p>ESEGUIRE IL NUMERO DI RIPETIZIONI IN BASE AL PROPRIO LIVELLO DI ALLENAMENTO.</p>	 <p>9 - Cardio JUMPING JACK</p> <p>Rec. : 0.0 2 MINUTI</p>
<p>10 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 2 min sec</p>	 <p>11 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA GINOCCHIA IN APPOGGIO</p> <p>Rec. : 0.0 15</p>	 <p>12 - Spalle ALZATE LATERALI IN PIEDI ELASTICO</p> <p>Rec. : 0.0 15</p> <p>SE NECESSARIO UTILIZZARE QUALSIASI SOVRACCARICO CHE AVETE A DISPOSIZIONE</p>
<p>13 - FINE CIRCUITO</p>	<p>14 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 1 min sec</p>	 <p>15 - Addominali CRUNCH A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 30</p>
 <p>16 - Addominali CRUCNH GAMBE</p>	<p>17 - Addominali PLANK GAMBE SU</p>	<p>18 - FINE CIRCUITO</p>



TESE IN ALTO

Rec. : 0.0
20



FITBALL

Rec. : 0.0
MAX