

CANOTTIERI SALÒ



RINO PARISINI

FULL BODY " BURPEES " : # INTERMEDIO #

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO













Sedute : 2












Scadenza : **Sabato 23 Maggio 2020**

Durata : **4 settimane**

Istruttore : **Rino Parisini**

Giorno 1

<p>1 LUNEDI SEDUTA 1 DIFFICOLTA' :MEDIO BASSA</p>	<p>2 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : NO min NO sec Note: RISCALDAMENTO</p>	<p>3 - Cardio CORSA SU TAPPETO</p> <p>Rec. : 0.0 1'</p>  <p>CORSETTA SUL POSTO O SPINNING O TAPY ROULLANT</p>
<p>4 - Cardio SALTI SUL POSTO</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p>  <p>SALTELLI BREVI GAMBE TESE</p>	<p>5 - Cardio CORSA SUL POSTO CALCIATA DIETRO</p> <p>Rec. : 0.0 30"</p> 	<p>6 MOBILITA ARTICOLARE' CON CIRCONDUZIONI BRACCIA AVANTI E INDIETRO , DEL BACINO ORARIO E ANTIORARIO 1X10 IN OGNI DIREZIONE</p>
<p>7 - FINE CIRCUITO</p>	<p>8 - INIZIO SUPERSERIE</p>	<p>9 LE SUPERSERIE VANNO RIPETUTE 3 VOLTE , TRA LORO 2' DI RECUPERO PER RIDURLO AD OGNI SEDUTA , LE COMBINAZIONI DELLE SS ESERCIZI 10 11 / 12 13 / 14 15 / 16 17 / 18 19 .</p>
<p>10 - Addominali PLANK BRACCIA TESE</p> <p>Rec. : 0.0 1'</p> 	<p>11 - Addominali CRUNCH A TERRA</p> <p>Rec. : 2'.0 1X20</p> 	<p>12 - Quadricipiti SQUAT ISOMETRICO</p> <p>Rec. : 0.0 1'</p> 
<p>13 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA GINOCCHIA IN APPOGGIO</p> <p>Rec. : 2'.0 1X15</p> 	<p>14 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 1'</p> 	<p>15 - Quadricipiti PULSE SQUAT</p> <p>Rec. : 2'.0 1X15</p> 
<p>16 - Glutei SUPERMAN A TERRA</p> <p>Rec. : 0.0 1X15</p>  <p>ALTERNANDO I DUE INCROCI BR DX E GB SX E BR SX E GB DX</p>	<p>17 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA</p> <p>Rec. : 2.0 1X15</p> 	<p>18 - Quadricipiti SQUAT CORPO LIBERO</p> <p>Rec. : 0.0 1X15</p> 

 <p>19 - Cardio BURPEES</p> <p>Rec. : 2.0 1X10</p> <p>INCOMPLETO SENZA PUSH UP (PIEGAMENTO A TERRA)</p>	<p>20 - FINE SUPERSERIE</p>	
<p>Giorno 2</p>		
<p>1 MERCOLEDI SEDUTA 2 DIFFICOLTA' : MEDIO ALTA</p>	<p>2 RISCALDAMENTO VEDI GIORNO 1 O SCHEDA DEL LUNEDI' IN ALTERNATIVA CHI HA UN TAPY ROULLAN O BIKE SPINNING 10' (MINIMO !!!) SENZA TRASCURARE RISCALDAMENTO BRACCIA</p>	<p>3 - INIZIO SUPERSERIE</p>
<p>4 LE SUPER SERIE VANNO RIPETUTE 3 VOLTE , RECUPERO 2' TRA LORO PER POI ESSERE RIDOTTO AD OGNI SEDUTA , LE COMBINAZIONI DELLE SS ESERCIZI 5 6 / 7 8 / 9 10 / 11 12 / 13 14 .</p>	<p>5 - Addominali PLANK ELEVAZIONE ALTERNATA GAMBE</p>  <p>Rec. : 0.0 1X15</p>	<p>6 - Glutei BRIDGE A TERRA</p>  <p>Rec. : 2.0 1X15</p>
<p>7 - Addominali MOUNTAIN CLIMBER PARALLELO</p>  <p>Rec. : 0.0 1X10</p>	<p>8 - Cardio SALTI SUL POSTO PRISONER</p>  <p>Rec. : 2.0 1X10</p>	<p>9 - Cardio PIEGAMENTI A TERRA CON RACCOLTA GAMBE</p>  <p>GAMBE IN POSIZIONE SQUAT</p> <p>Rec. : 0.0 1X10</p>
<p>10 - Cardio JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 2.0 1X15</p>	<p>11 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 1X1'</p>	<p>12 - Cardio BURPEES</p>  <p>UNA VOLTA RACCOLTO MI PORTO IN POSIZIONE ERETTA PORTANDO LE BRACCIA SOPRA LA TESTA (SENZA BALZO !</p> <p>Rec. : 2.0 1X10</p>
<p>13 - Quadricipiti SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI</p>  <p>Rec. : 0.0 1X10</p> <p>MASSIMA FLESSIONE GINOCCHIA</p>	<p>14 - Cardio BURPEES</p>  <p>BRACCIA TESE SENZA PUSH UP</p> <p>Rec. : 2.0 1X10</p>	<p>15 - FINE SUPERSERIE</p>

Note

ATTRAVERSO UNA SEQUENZA DI ESERCIZI, AVENDO SEZIONATO IL BURPEES , COME OBIETTIVO AMBIZIOSO SVOLGIAMO UNA ROUTINE DI ESERCIZI A CORPO LIBERO CHE CI CONSENTANO DI ALLENARE I VARI PASSAGGI DEL " BURPEES " RAFFORZANDOLI IN MODO SPECIFICO E ATTRAVERSO LA LORO RIETIZIONE ACQUISIRNE LA PADRONANZA DI ESECUZIONE, NELLO STESSO TEMPO FAREMO UN BUON ALLENAMENTO TONIFICANTE E CARDIOVASCOLARE!!! L'OBIETTIVO SARA' PER L'ATLETA INTERMEDIO AD ESEGUIRE CON PADRONANZA DAI 10 AI 15 BURPEES