

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

 <p><b>19 - Cardio BURPEES</b></p> <p>Rec. : 2.0 <b>1X10</b></p> <p>INCOMPLETO SENZA PUSH UP ( PIEGAMENTO A TERRA )</p>	<p><b>20 - FINE SUPERSERIE</b></p>	
<p><b>Giorno 2</b></p>		
<p><b>1</b> MERCOLEDI SEDUTA 2 DIFFICOLTA' : MEDIO ALTA</p>	<p><b>2</b> 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><b>3 - INIZIO SUPERSERIE</b></p>
<p><b>4</b> 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><b>5 - Addominali</b> PLANK ELEVAZIONE ALTERNATA GAMBE</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>1X15</b></p>	<p><b>6 - Glutei</b> BRIDGE A TERRA</p>  <p>Rec. : 2.0 <b>1X15</b></p>
<p><b>7 - Addominali</b> MOUNTAIN CLIMBER PARALLELO</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>1X10</b></p>	<p><b>8 - Cardio</b> SALTI SUL POSTO PRISONER</p>  <p>Rec. : 2.0 <b>1X10</b></p>	<p><b>9 - Cardio</b> PIEGAMENTI A TERRA CON RACCOLTA GAMBE</p>  <p>GAMBE IN POSIZIONE SQUAT</p> <p>Rec. : 0.0 <b>1X10</b></p>
<p><b>10 - Cardio</b> JUMPING JACK</p>  <p>Rec. : 2.0 <b>1X15</b></p>	<p><b>11 - Addominali</b> PLANK</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>1X1'</b></p>	<p><b>12 - Cardio</b> BURPEES</p>  <p>UNA VOLTA RACCOLTO MI PORTO IN POSIZIONE ERETTA PORTANDO LE BRACCIA SOPRA LA TESTA ( SENZA BALZO !</p> <p>Rec. : 2.0 <b>1X10</b></p>
<p><b>13 - Quadricipiti</b> SQUAT JUMP MANI AI FIANCHI</p>  <p>Rec. : 0.0 <b>1X10</b></p> <p>MASSIMA FLESSIONE GINOCCHIA</p>	<p><b>14 - Cardio</b> BURPEES</p>  <p>Rec. : 2.0 <b>1X10</b></p> <p>BRACCIA TESE SENZA PUSH UP</p>	<p><b>15 - FINE SUPERSERIE</b></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