

CANOTTIERI SALÒ

ANDREA RADICI

PHA BATTITI MEDIOALTI COSTANTI

TONIFICAZIONE - INTERMEDIO

Sedute : **1**

Scadenza : **Venerdì 10 Aprile 2020**

Durata : **1 settimane**

Istruttore : **Andrea Radici**

Giorno 1

1 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 0 min 20 sec Note: RISCALDAMENTO	2 - Cardio JUMPING JACK Rec. : 0.0 40 secondi	3 - Addominali PLANK Rec. : 0.0 20 secondi
4 - Quadricipiti OVERHEAD SQUAT CORPO LIBERO Rec. : 0.0 8 rip. <small>IN AGGIUNTA CAMMINATA A TERRA CON LE MANI E PIEGAMENTO FACOLTATIVO</small>	5 SCAPOLO OMERALI IN SPINTA A TERRA 12 RIP LENTE. (SPIEGAZIONE: DISPORSI IN QUADRUPEDIA A TERRA, SUCCESSIVAMENTE CONCENTRASI SUL MOVIMENTO DELLE NOSTRE SCAPOLE DOVE IN UN PRIMO MOMENTO CERCHERÒ DI ABDURLE (ALLONTANARLE) IL PIÙ	6 - FINE CIRCUITO
7 - INIZIO CIRCUITO Numero di round : 3 Recupero ogni fine round : 3 min sec Note: SCHEDA IN PHA, carichi bassi ma battiti medioalti costanti , i 3 minuti di recupero a fine circuito si possono anche compiere facendo un cardio a bassa intensità se si ha la possibilità.	8 - Addominali SIDE PLANK Rec. : 0.0 20 secondi per lato <small>Gomito sotto spalla</small>	9 - Pettorali PIEGAMENTI A TERRA Rec. : 0.0 12 rip <small>ESEGUIRLO CON GINOCCHIA APPOGGIATE SE TROPPO INTENSO</small>
10 - Femorali LEG CURL FITBALL Rec. : 0.0 20 rip <small>APPOGGIARE SOLO I TALLONI LARGHEZZA SPALLE SU FITBALL/divano/sedia/sdraio ecc...</small>	11 - Dorsali LOMBARI A TERRA Rec. : 0.0 15 rip <small>MODIFICA: piedi appoggiati ed eseguire mezzo cerchio con le braccia</small>	12 - Quadricipiti SQUAT BULGARO PANCA 2 MANUBRI Rec. : 0.0 12 x gamba <small>NO CARICO</small>
13 - Addominali CRUCNH GAMBE TESE IN ALTO Rec. : 0.0 20 rip <small>BRACCIA TESE</small>	14 - Cardio PIEGAMENTI A TERRA CON RACCOLTA GAMBE Rec. : 0.0 10 <small>+ salto</small>	15 - FINE CIRCUITO
16 - Stretching estensione lombare Rec. : 0.30 2x10 <small>SALUTO AL SOLE</small>	17 - Stretching CHILD'S POSE A TERRA Rec. : 0.30 3x 30 secondi <small>Nei 30 secondi camminare piano piano con le dita cercando di allungarsi il più possibile senza staccare il sedere dai talloni</small>	18 - Stretching allungamento piriforme Rec. : 0.30 3x 30 secondi

19 - Stretching
Allungamento catena
posteriore

Rec. : 0.0
1x max

CONSIGLI: glutei contro la parete e gambe appoggiate al muro (va bene anche se leggermente piegate), l'esecuzione consiste di mantenere il sedere schiacciato a terra compiendo l'

Note

Una volta eseguito il riscaldamento si passa al circuito in pha; Come dice la sigla é utilizzato per richiedere un notevole intervento all'apparato cardiovascolare, di conseguenza tenere i battiti medio alti costanti (come può essere un esercizio cardio) per una maggior circolazione del sangue costretto a raggiungere più velocemente i muscoli che si utilizzano maggiormente a distretti muscolari lontani fra loro Così da bruciare più calorie e allo stesso tempo tonificare. Importante mantenere carichi bassi per dare prevalenza al battito, il muscolo Viene tonificato lo stesso anche con carichi moderati ed esecuzioni lente.