



PROGRAMMA SETTIMANALE

DA RIPETERE OGNI SETTIMANA

LUNEDI

Corda 3 rounds per 3 minuti ciascuno (in alternativa alla corda, saltelli sulle punte), con 1 minuto pausa

warm up: 3 rounds per 3 minuti ciascuno:

30" canguro

30" cocodrillo

30" gambero

1' pausa e ripetere per altre 2 volte

5' stretching

2' collo

3' plank

3 rounds per 3 minuti ciascuno di vuoto

10' defaticamento – stretching

MARTEDI

Corda: in alternativa saltelli.

1 round di 3' riscaldamento

1 round scatti di 10" alternati a 20" di ritmo normale

1 round scatti di 10" alternati a 10" di ritmo normale

5' di stretching

warm up: 3 rounds per 3 minuti ciascuno:

round: 20 squat + 20 sprawl rapidi con balzo + 20 push up

1' pausa e ripetere per altre 2 volte

S.S.D. IL GLADIATORE ACADEMY S.R.L.
PALESTRA PER SPORT DA COMBATTIMENTO



2' collo

3 rounds per 3 minuti ciascuno di vuoto

10' stretching

MERCOLEDI

Corda 3 rounds per 3 minuti ciascuno (in alternativa alla corda, saltelli sulle punte), con 1 minuto pausa

warm up: 3 rounds per 3 minuti ciascuno:

**20 saltelli ginocchia al petto + 20 push up spalle strette
+ 20 ginocchiate alternate ds e sx (10 e 10)**

1' pausa e ripetere per altre 2 volte

5' stretching

2' collo + 2' addominali

3 rounds per 3 minuti ciascuno di vuoto

10' defaticamento – stretching

GIOVEDI

3 rounds per 3 minuti ciascuno, suddivisi in:

**20 saltelli stando accosciati (canguro) + 20 calci frontali
alternando ds e sx + 20 push up (coccodrillo) con mani in
diagonale e verso delle dita posizionate a 180 °(ds rispetto
sx). Dopo ogni passata le mani si alternano.**

1' pausa e ripetere per altre 2 volte

5' stretching

S.S.D. IL GLADIATORE ACADEMY S.R.L.
PALESTRA PER SPORT DA COMBATTIMENTO



3 rounds per 3 minuti ciascuno, suddivisi in:
1' plank + 1' squat + 1' ponti alternati ds e sx
1' pausa e ripetere per altre 2 volte

5' stretching

3 rounds per 3 minuti ciascuno di vuoto

VENERDI

3' saltelli o corda

3 rounds per 3 minuti ciascuno di vuoto

30' stretching libero

SABATO

Ci dedicheremo, per chi vuole ma è consigliabile, allo studio del Training Autogeno, molto importante per la gestione dello stress, nell'attività sportiva.

Ecco, un buon link, interessante che invieremo ai nostri iscritti, tramite il gruppo WA

leggete con cura e provate...è il momento giusto.

DOMENICA

libera

FABRIZIO MORESAN

TEAM IL GLADIATORE ACADEMY TRIESTE