

nome:

età:



date									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Potenziamento Podista

riscaldamento

- 5 TORSIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE SPALLE
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA
- 5 FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO
- 10 ESTENSIONE AVAMPIEDE
- 10 RULLATA DEL PIEDE
- 10 SKIP DA FERMI E IN MOVIM
- 10 CALCIATA DA FERMI E IN MOVIM
- 10' CARDIO F.C. (70%).....

Potenziamento muscolare

CRUNCH AL SUOLO	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
CRUNCH INVERSO	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
CRUNCH IN TORSIONE	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
FLESSIONI LATERALI DEL BUSTO CON MANUBRI	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
	▼	SERIE	▼	RIPETIZIONI	▼
			▼	PESO 50%	▼
PIEGAMENTI SULLE BRACCIA	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA LARGA	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
TRAZIONI ALLA SBARRA PRESA PALMARE	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
DISTENSIONI BRACCIA ALLA SBARRA	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
ALZATE LATERALI E FRONTALI CON MANUBRI	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
SQUAT	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
AFFONDI FRONTALI CON MANUBRI	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
AFFONDI LATERALI CON MANUBRI	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
PONTE A TERRA	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼
CALF IN PIEDI APPOGGIO MONOPODALICO	▼	3 Serie	▼	20 rip.	▼

VISUALIZZAZIONE ESERCIZI					NOTE
Crunch 	Crunch inverso 	Crunch torsione 	Fless lat man 		Addominali Rec 1' tra serie Rec 1' esercizio
Piegamenti 	Trazioni 	Trazioni 	Distensioni Alzate lat/fro 		Braccia / Busto Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eseguire circond Braccia e spalle
Squat 	Affondi frontali 	Affondi laterali 	Ponte a terra 	Calf 	Gambe Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eseguire Calciata + Allungo

Defaticamento cardiovascolare

	65%	70%	75%	80%	85%
CL 10' + ALLUNGHI 100mt	▼	▼	▼	▼	▼
	RUNNER	MANUALE	F.C.		

Strething 1' ogni posizione x 3rip

