



PRONTI A RIPARTIRE !



PROGRAMMA di Allenamento e Mantenimento per atleti e atlete adolescenti *Under 14 – Under 16 – Under 18*

Il Programma prevede **4 allenamenti a settimana** da svolgere IN CASA.
Ad ogni esercizio è associato un video che ne illustra le corrette modalità di esecuzione.

Gli allenamenti sono articolati come segue:

1° allenamento

- Squat - 5x15, recupero 1'
- Squat bulgaro - 4x10 per gamba, recupero 1'
- Ponti a terra monopodalici - 4x15 per gamba, recupero 1'
- Plank frontale, laterale destro e sinistro - tempo massimale per ogni posizione
- Lombari a terra braccia a I, W e T - 4x12 per ogni posizione delle braccia, recupero 1'
- Piegamenti sulle braccia - 6x12, recupero 1'30"
- Dips - stesse serie e ripetizioni dei piegamenti sulle braccia, modulare la difficoltà per raggiungere il numero di ripetizioni indicato

Difficoltà massima: gambe tese

Difficoltà media: gambe leggermente flesse

Difficoltà minima: gambe a 90 gradi

2° allenamento

CIRCUITO:

Skip

Burpees

Mountain climber

Crunch gambe tese

Affondi saltati alternati

Side plank to push-up

- 3 giri di circuito con 30" di lavoro e 30" di recupero, recupero fra i giri 1'30"
- 1 giro di Tabata (20" on/10" off per 8 volte) per skip, burpees e mountain climber, recupero di 2' fra i Tabata.



PRONTI A RIPARTIRE !



3° allenamento

- Squat - 4x20, recupero 1'30"
- Squat bulgaro - 3x13 per gamba, recupero 1'30"
- Ponti a terra monopodalici - 4x15 per gamba, recupero 1'
- Plank frontale, laterale destro e sinistro - 3 serie all'80% del tempo massimo di ogni posizione eseguito nell'allenamento precedente, recupero 45" fra le serie
- Lombari a terra braccia a I, W e T - 4x20" per posizione, recupero 1'
- Piegamenti sulle braccia - 5x15, recupero 1'30"
- Dips - stesse serie e ripetizioni dei piegamenti sulle braccia, modulare la difficoltà per raggiungere il numero di ripetizioni indicato.

Difficoltà massima: gambe tese

Difficoltà media: gambe leggermente flesse

Difficoltà minima: gambe a 90 gradi

4° allenamento

CIRCUITO:

Skip

Burpees

Mountain climber

Crunch gambe tese

Affondi saltati alternati

Side plank to push-up

- 3 giri di circuito con 40" di lavoro e 20" di recupero, recupero fra i giri 1'30"
- 1 giro di Tabata (20" on/10" off per 8 volte) per crunch gambe tese, affondi saltati alternati e side plank to push-up, recupero di 2' fra i Tabata.