



Affondi-squat jump

- 3x5rip squat jump
- 3x5rip affondo e saltello sagittale (dx e sx)
- 3x5rip divaricata e riunita con saltello

Allenamento 3

- Esecuzione massimale
- Percentuali del massimale

Panca Orizzontale

4serie x [4-4-2-2]rip x [90-95]%
recupero 3'/4'

Rematore con bilanciere

4serie x [4-4-2-2]rip x [90-95]
recupero 3'/4'

Alzate Laterali con manubri

4serie x 6rip x 80%
recupero 3'

Bicipiti – Curl con bilanciere

4serie x 6rip x 80%
recupero 3'

- Alla fine delle sedute di allenamento eseguire sempre:
- Semipiegamento braccia a terra jump (battere le mani) x 4rip
- Lancio frontale sopra la testa palla medica 3kg x 6rip x 4set recupero 3'
- Lancio dorsale sopra la testa palla medica 5kg x 6rip
- Rotazioni spalle e braccia posizione a croce a max velocità 5ripx15" (< >)

Allenamento 4

- Esecuzione massimale
- Percentuali del massimale

"Lento" Avanti con bilanciere

4serie x [4-4-2-2]rip x [90-95]%
recupero 3'/4'

Lat-Mach Avanti

4serie x [4-4-2-2]rip x [90-95]%
recupero 3'/4'

Tirate al Mento con bilanciere

4serie x 6rip x 80%
recupero 3'

Tricipiti – Ext ai cavi

4serie x 6rip x 80%
recupero 3'

Alla fine della seduta di allenamento eseguire:

- leg extension 3x80%x8rip
- leg press 3x80%x8rip
- calf machine 3x80%x8rip

Affondi-squat jump

- 3x5rip squat jump
- 3x5rip affondo e saltello sagittale (dx e sx)
- 3x5rip divaricata e riunita con saltello



PROGRAMMA MANTENIMENTO CONDIZIONE ORGANICA GIUGNO-LUGLIO-AGOSTO

LUNEDì	MARTEDì	MERCOLEDì	GIOVEDì	VENERDì
20' andature velocista	A1 Add+tronco	A2 Add+tronco	A3 Add+tronco	A4 Add+tronco
Scatti 3x5rip x 30mt Rec4' x serie	Balzi 5x balzo x 20mt	8x100 progressivi	Suicidio 30' 0-10-15-20-40 rec 2' 5 serie	Propriocettiva piedi 20'
10' stretch	10' stretch	10' stretch	10' stretch	20' corsa blanda

Balzi

1. ½ squat in avanzamento
2. successivi (dx, dx-sx, sx)
3. balzi alternati
4. corsa balzata con spinta laterale

Propriocettiva piedi

1. 1 mt avvicinare allontanare piedi dx-sx
2. Idem avanti indietro
3. 3 mt corsa e frenata avanti indietro
4. Idem con cambio fronte dopo frenata
5. 3 mt corsa laterale e frenata dx-sx
6. Idem a passo incrociato
7. 3mt corsa circolare orario-antiorario
8. Balzelli continui avanti-indietro su un piede cm40 (dx-sx)
9. Idem con spostamento laterale cm 20 (dx-sx)
10. Idem con torsione dx-sx sul posto
11. Saltello sul posto su un arto e slancio altro arto avanti indietro(dx-sx)
12. Idem con slancio laterale dx-sx

Buon lavoro

Paolo Tumedei

Info

Cell 338 4879996

e-mail tume58@gmail.com