

**Allenamento estate 2015**

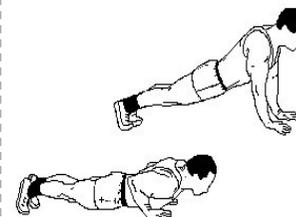
Eseguire 1 serie ripetizioni 10 - 13. Utilizzare manubri caricabili 5 – max 12 kg con dischi 1 - 2 kg

Indicazioni per tarare il peso (carico)

PRIMA - Trovare un peso che consenta max le 15 – 20 ripetizioni **AD ESAURIMENTO**.

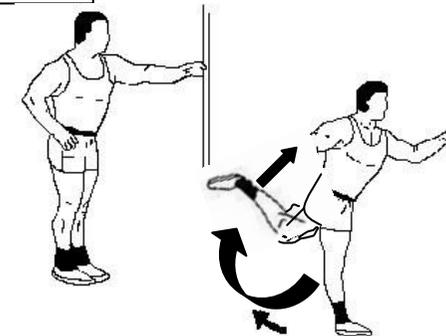
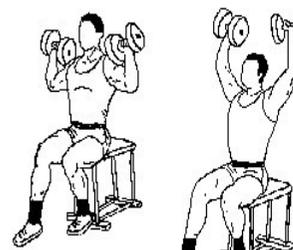
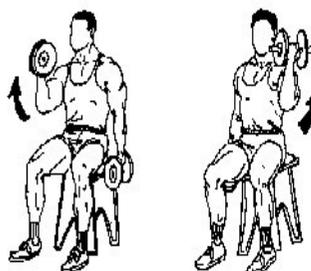
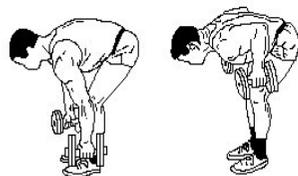
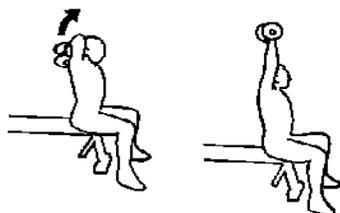
POI - Allenarsi 1 serie con un numero di ripetizione dalle 10 alle 12 – successione ex. libera

Dalle 3 alle 5 serie per esercizio Ripetizioni = Quante volte fai un esercizio Pausa = Tempo di riposo tra una serie e l'altra Serie = numero di volte che ripeti il numero delle ripetizioni che ha deciso.



1° Mani larghezza spalle
in appoggio sopra i
manubri,
tecnica corretta rip.8

2° Mezzo quat
salita esplosiva
discesa lenta,
rip.12



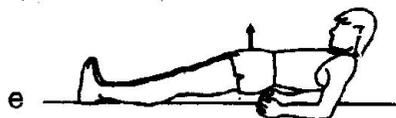
3° ESTENSIONI SINGOLE DA
SEDUTO CON MANUBRIO
rip.12 dx e sx

4° Schiena
rematore
rip.15

5° Bicipiti con
manubri da seduto
rip.12 dx e sx

6° Distensione sopra le
spalle
rin.12

10° Flessione gamba
se possibile con cavigliera 2 kg,
tecnica corretta rip.20
non slancio



7° Ex. Compensatori
a, b, c,
Tenere la posizione 15"

8° Tenere la posizione 15" lato dx.
Tenere la posizione 15" lato sx

9° Tenere la posizione 15"
Staccare glutei da terra

pausa tra esercizi libera