

Programma allenamento estate prof. Stefano Paracchini

Scegli quale impegno reputi adatto alle tue caratteristiche.

Se sei in forma ne guadagna la tua persona, ma ancora di più la TUA soddisfazione nell'essere utile anche agli altri.

Puoi scegliere l'attività che preferisci, indipendentemente dalla proposta del giorno e/o mattina/pomeriggio. impegno allenamento sommando i punti totalizzati (p.) nella settimana (ricordati la preparazione dipende dall'allenamento (- studio))					Autovalutazione					1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.	5° sett.	6° sett.	7° sett.	8° sett.	9° sett.
					sett.	punti												
da	1	a	532	studente Vitellone Monco	lun.		da		2589	a				2801	studente,			
da	533	a	1170	studente Vitellone Falso	mart.		da		2802	a				3084	Buon studente,			
da	1171	a	1737	studente Vitellone Vero	merc.		da		3085	a				3368	Grandioso studente			
da	1738	a	1985	Embrione Congelato di studente	giovedì		da		3368	a				3510	studente Jedi			
da	1986	a	2304	studente "Mò te passa"	ven.		da		3546	a				scelta in +	studente Onnipotente			
da	2305	a	2588	Ipotesi di studente	tot													

GIORNO SETTIMANA

Lunedì		Martedì		Mercoledì		Giovedì		Venerdì	
.....p.716p.138p.425p.212p.1.402p.1.382p.465p.212p.806p.324
Punti Mattina	Punti Pomeriggio								
.....p.578p.213p.213p.213p.20p.20p.253p.253p.482p.482

Mattina (la collocazione delle attività può essere modificata comunque a piacere) Mattina

<p>☛ 5x [2'corsa+30"cammino]p.12</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p>	<p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ Scheda MANUBRI estatep.180</p> <p>☛ Sequenza 1 -p.30 2 x [5 pieg. Braccia + 5 vogate per addominali + 10 passi in affondo + 10 passi sulle punte]</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ 2 x [ALLUNGO per 10"]p.70</p> <p>☛ Alternative : Bagno in mare con nuotata di almeno 10' con 2x[scatto di 10"] stile lib. Opp. per almeno 20' Giro in bici/Giochi sportivi squadra: Basket/calcetto/pallavolo/rugbyp.20</p> <p>☛ Segue Alternative p.20: Bagno in mare con nuotata di almeno 10' con 2x[scatto di 10"] stile lib. Opp. per almeno 20' Giro in bici/Giochi sportivi a sceltap.20</p>	<p>☛ corsa continua 10'p.10</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ Scheda MANUBRI estatep.180</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ Corsa seria ritorno al passop.1.200 1 x 100m. in allungo 1 x 150m. in allungo, 1 x 200m. in allungo 1 x 250m. in allungo 1 x 300m. in allungo 1 x 200m. in allungo 1 x 100m. in allungo</p> <p>☛ 5' di corsa defaticante tenuta addominali a squadra": 4 x 40" (r. 2')p.160</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p>	<p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ Scheda MANUBRI estatep.180</p> <p>☛ Scheda stretching estatep.6</p> <p>☛ Segue Alternative p.20: Bagno in mare con nuotata di almeno 10' con 2x[scatto di 10"] stile lib. Opp. per almeno 20' Giro in bici/Giochi sportivi a sceltap.20</p>	<p>☛ riscaldamento con salti corda 5' (variare a scelta)p.6</p> <p>☛ Scheda stretching estate prima e dopo ogni sequenza 1-2-3-.....p.18</p> <p>☛ Sequenza 1 -p.30 2 x [5 pieg. Braccia + 5 vogate per addominali + 10 passi in affondo + 10 passi sulle punte]</p> <p>☛ Sequenza 2 20 passi max laterali dx + 20 sx + 40 passi max camminata indietro 2 x [5 pieg. sulle braccia + 10 vogate per addominali]p.110</p> <p>☛ Sequenza 3 rip. 2 volte[20 passi max laterali dx + 20 sx + 20 passi totali con elevazione al petto del ginocchio e salto + 20 passi con richiamo del piede dietro al gluteo]p.160</p>
---	---	---	--	--

Pomeriggio (la collocazione delle attività può essere modificata comunque a piacere) Pomeriggio

Programma allenamento estate prof. Stefano Paracchini

Scegli quale impegno reputi adatto alle tue caratteristiche.

Se sei in forma ne guadagna la tua persona, ma ancora di più la TUA soddisfazione nell'essere utile anche agli altri.

Puoi scegliere l'attività che preferisci, indipendentemente dalla proposta del giorno e/o mattina/pomeriggio. Autovalutazione impegno allenamento sommando i punti totalizzati (p.) nella settimana (ricordati la preparazione dipende dall'allenamento (- studio))	1° sett.	2° sett.	3° sett.	4° sett.	5° sett.	6° sett.	7° sett.	8° sett.	9° sett.
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

				sett.	punti					
da	1	a	532	studente Vitellone Monco	lun.	da	2589	a	2801	studente,
da	533	a	1170	studente Vitellone Falso	mart.	da	2802	a	3084	Buon studente,
da	1171	a	1737	studente Vitellone Vero	merc.	da	3085	a	3368	Grandioso studente
da	1738	a	1985	Embrione Congelato di studente	giovedì	da	3368	a	3510	studente Jedi
da	1986	a	2304	studente "Mò te passa"	ven.	da	3546	a	scelta in +	studente Onnipotente
da	2305	a	2588	Ipotesi di studente	tot					

GIORNO SETTIMANA

Lunedìp.716	Martedìp.425	Mercoledìp.1.402	Giovedìp.465	Venerdìp.806																																										
POMERIGGIO....p.578	POMERIGGIO....p.213	POMERIGGIO....p.20	POMERIGGIO....p.253	POMERIGGIO....p.482																																										
<ul style="list-style-type: none"> ☛ Scheda stretching estatep.6 ☛ riscaldamento con salti corda 5'p.6 ☛ Sequenza 2 20 passi max laterali dx + 20 sx + 40 passi max camminata indietro 2 x [5 pieg. sulle braccia + 10 vogate per addominali]p.110 ☛ Corsa seria ritorno al passop.450 1 x 100m. in allungo 1 x 150m. in allungo 1 x 200m.in allungo ☛ Scheda stretching estatep.6 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Scheda stretching estatep.6 ☛ Sequenza 3 rip. 2 volte[20 passi max laterali dx + 20 sx + 20 passi totali con elevazione al petto del ginocchio e salto + 20 passi con richiamo del piede dietro al gluteo]p.160 ☛ 16'p.41 1' al passo + 2'corsa media + 5 burpees ☛ Scheda stretching estatep.6 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Alternative : Bagno in mare con nuotata di almeno 10' con 2x[scatto di 10"] stile lib. Opp. per almeno 20' Giro in bici/Giochi sportivi squadra: Basket/calciotto/pallavolo/rugbyp.20 	<ul style="list-style-type: none"> ☛ Corsa Fartlek 16'p.141 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 5px;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">Serie</th> <th style="width: 10%;">Tempo</th> <th style="width: 80%;">Andature</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>4'</td><td>Lento</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>medio</td></tr> <tr><td>3</td><td>30"</td><td>Lento</td></tr> <tr><td>4</td><td>30"</td><td>Veloce</td></tr> <tr><td>5</td><td>4'</td><td>lento</td></tr> <tr><td>6</td><td>30"</td><td>Veloce</td></tr> <tr><td>7</td><td>1'</td><td>lento</td></tr> <tr><td>8</td><td>30"</td><td>Veloce</td></tr> <tr><td>9</td><td>1'</td><td>lento</td></tr> <tr><td>10</td><td>30"</td><td>Veloce</td></tr> <tr><td>11</td><td>15"</td><td>lento</td></tr> <tr><td>12</td><td>15"</td><td>Velocissimo</td></tr> <tr><td>13</td><td>4'</td><td>lento</td></tr> </tbody> </table> ☛ Scheda stretching estatep.6 ☛ Tenuta gambe pieg. schiena muro 90° 2 x 45" + 10 stacchi salti (touch)p.100 ☛ Scheda stretching estatep.6 	Serie	Tempo	Andature	1	4'	Lento	2	3	medio	3	30"	Lento	4	30"	Veloce	5	4'	lento	6	30"	Veloce	7	1'	lento	8	30"	Veloce	9	1'	lento	10	30"	Veloce	11	15"	lento	12	15"	Velocissimo	13	4'	lento	<ul style="list-style-type: none"> ☛ corsa continua 10'p.10 ☛ Scheda stretching estatep.6 ☛ Corsa seria ritorno al passop.450 1 x 100m. in allungo 1 x 150m. in allungo 1 x 200m.in allungo ☛ corsa continua 10'p.10 ☛ Scheda stretching estatep.6
Serie	Tempo	Andature																																												
1	4'	Lento																																												
2	3	medio																																												
3	30"	Lento																																												
4	30"	Veloce																																												
5	4'	lento																																												
6	30"	Veloce																																												
7	1'	lento																																												
8	30"	Veloce																																												
9	1'	lento																																												
10	30"	Veloce																																												
11	15"	lento																																												
12	15"	Velocissimo																																												
13	4'	lento																																												