

CORE STABILITY - pre PUSH UP

Circuito da effettuare 3 volte con 1' di recupero da effettuare dopo ogni giro completato. Dopo 5 sessioni effettuate con il circuito, passare alla prova dei RECORD PERSONALI.

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
1	PLANK	X 1'	-----	
2	CRUNCH A TERRA, MANI DIETRO LA NUCA	X 20/25	-----	
3	MOUNTAIN CLIMBER	X 30 SKIP	-----	
4	CRUNCH OBLIQUI, GAMBE BIKE	X 20	-----	
			1' ripartire	

DA ORA IN POI, NON EFFETTUERAI PIU' CIRCUITI, MA OGNI ESERCIZIO LO PORTERAI AL MASSIMO SFORZO E AD OGNI SERIE RECUPERERAI PER 45"/1- EFFETTUERAI 3 SERIE PER OGNI ESERCIZIO E SEGNERAI OGNI RECORD. NON SERVE SCRIVERE LA SERIE PIU' DEBOLE, MA COMUNQUE DEVI ESEGUIRLA PERCHE' SARA' UTILE AL FINE DI MIGLIORARE QUELLA PIU' IMPORTANTE.

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
		RECORD	45"/1'	---
1	PLANK			---
2	CRUNCH A TERRA, mani dietro la nuca			---
3	MOUNTAIN CLIMBER			---
4	CRUNCH OBLIQUI			---

DI QUESTE TABELLE TE NE LASCIO 5. MA STAMPA DUE COPIE DI QUESTO PROGRAMMA PERCHE' SARANNO 10 LE SESSIONI DA ESEGUIRE. ESEGUILE AL MASSIMO DEL TUO POTENZIALE ED UNA VOLTA CHE IL PLANK SARA' EFFETTUATO AGEVOLMENTE PER 2', i Crunch supereranno le 40 ripetizioni, i Mountain Climber i 100 skip ed il Crunch Obliquo le 30 rep ALLORA, PASSERAI AL: CORE STABILITY LIVELLO 02

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
		RECORD	45"/1'	---
1	PLANK			---

2	CRUNCH A TERRA, mani dietro la nuca			---

3	MOUNTAIN CLMBER			---

4	CRUNCH OBLIQUI			---

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
		RECORD	45"/1'	---
1	PLANK			---

2	CRUNCH A TERRA, mani dietro la nuca			---

3	MOUNTAIN CLMBER			---

4	CRUNCH OBLIQUI			---

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
		RECORD	45"/1'	---
1	PLANK			---

2	CRUNCH A TERRA, mani dietro la nuca			---

3	MOUNTAIN CLMBER			---

4	CRUNCH OBLIQUI			---

Num.	ESERCIZIO	RIPETIZIONI	RECUPERO	CARICO
		RECORD	45"/1'	---
1	PLANK			---

2	CRUNCH A TERRA, mani dietro la nuca			---

3	MOUNTAIN CLMBER			---

4	CRUNCH OBLIQUI			---

SEGNA TUTTI I RECORD, MIGLIORA LE TUE PRESTAZIONI E PASSA AL LIVELLO SUCCESSIVO. Grazie da www.allenarsiacasa.it