

# LEZIONE 01

- **ATTREZZATURA:** vengono proposte alternative se non si dispone dell'attrezzatura

Corda da salto, sbarra, tappetino

- **BLOCCO 1** DURATA 10' METODO TIMED 2X NO STOP

1' Squat isometrico

1' Air squat

1' Isometria addominale in hollow body position

1' Chiusure a libro

1' per fare 15 burpees

- **BLOCCO 2** DURATA 9' METODO AMRAP

50 Salti della corda singoli / 20 Salti doppi

7 Trazioni o 10 Lombardia a terra

20 Affondi laterali alternati

- **BLOCCO 3** DURATA 9' METODO LADDER 1+

Sit un con torsione alternati ( 1 dx / 1 sx )

Push up

Plank cross alternato ( dx + sx = 1 rip )

- **A FINE ALLENAMENTO:** MOBILITY

# LEZIONE 02

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' WORK 12" REST ) X3

1' Affondo jump 30" dx + 30" sx

1' Up & Down 30" + Push up 30"

1' Russian twist

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Burpess

10 Squat

10 Chiusure a libro

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO MIX

10-1 Corsa a coppie 10m (W/R)

55 Sit up

+ max reps SQUAT o PULL UP se si dispone di una sbarra

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 03

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TEMPORIZZATO (1' LAVORO 12" RIPOSO ) X3

1- 10 Squat jump + Squat

2- 10 Push up clap + Push up

3- 10 Chiusure a libro gambe tese + Chiusure a libro

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Push up

20 Affondi laterali alternati

20 Crunch gambe tese

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Squat jack

20 Plank cross

10 ATW

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 04

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero + sbarra

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" RIPOSO ) X3

Balzi laterali

Crunch inverso gambe tese

Push stretti

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Trazioni

5 Burpees tuck jump

10 Sit up con due torsioni

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

30 Squat

20 Tratti di corsa da 10 metri

10 Push up o 10 K2C

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 05

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero + sbarra

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X2

Sit up

K2C (crunch inverso)

Side plank 30" + 30"

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X2

Push up

Pull up (lombari a terra)

COMBO: 2 Plank cross dx e sx + Burpees

## - BLOCCO 3 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X2

Affondi jump

Squat isometrico

Jumping jack

## - BLOCCO 4 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST)

Tutti i 9 esercizi precedenti

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 06

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

Squat jump / Squat isometrico (1 squat 1" isom, 2 squat 2" isome....)

Chiusure a libro

Mountain climbing

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

K2E (gomiti) in alternativa crunch inverso

Affondi jump 30"+ 30"

Push up stretti / Largo alternati

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1-10-1

Jumping jack

Squat jump

Sit up

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 07

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

5 Squat jump + 10 Affondi alternati

Sit up con richiamo del ginocchio

Push up stretti

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

Squat

Burpees

Chiusure

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

10 Plank cross

10+10 Side plank

10 Push up

5 Tuck jump

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 08

## - ATTREZZATURA:

Sbarra e sedie

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

10 Affondi Jump + affondi alternati

Push up Superman

Sit up con una torsione

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

k2C ( crunch inverso come alternativa )

Dip

30"+ 30" Squat jump / squat

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO AMRAP

5 Push up

10 1\2 burpees

15 Chiusure a libro

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY



# LEZIONE 09

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, palla medica, corda

## - BLOCCO UNICO METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

- 1 - Pull up (lombari a terra se non hai la sbarra)
- 2 - Chiusure a libro
- 3 - Squat jack
- 4 - Wall ball (se non hai la palla medica usa un carico da 4 a 6 kg)
- 5 - Push up
- 6 - Sit up
- 7 - Affondi laterali alternati
- 8 - Corsa navetta 10m
- 9 - Corda
- 10 - Burpees

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 10

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

1' Push up stretti

1' Squat laterale alternato

1' R. Twist

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (3' LAVORO 12" REST) X1

3' Side plank 30"+30"

3' Sit up 2 doppia torsione

3' Affondi alternati

## - BLOCCO 3 DURATA 9' METODO LADDER 1+ ( modificato )

Burpees

Squat jump

Mountain climber (per parte)

1-2-3-4-5-6-7-8-9....AD OGNI CAMBIO ES. AGGIUNGERE UNA RIPETIZIONE

1 burpees, 2 squat jump, 3 mount. climb, 4 burpees, 5 squat jump, 6 mount. climb...

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 11

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, box, sbarra o anelli

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

Affondi jump 30"+ 30"

Sit up 4 torsioni

Push up diamond

## - BLOCCO 2 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

Squat over head

Squat isometrico

Crunch gambe tese

K2C

Dip

Jumping jack

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 12

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

10 Squat jump + Squat

10 Affondi jump + Affondi alternati

Squat isometrico

Push up

Crunch inverso gambe tese

Side plank 30''+30''

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO EMOM

(completata la sequenza, il tempo che avanzi alla fine del minuto è recupero)

5 Burpees + 15 Mountain climbing + 25 Jumping jack

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY

# LEZIONE 13

## - ATTREZZATURA:

Corpo libero, sbarra, box

## - BLOCCO 1 METODO TIMED (1' LAVORO 12" REST) X3

K2C ( crunch inverso )

Sforbiciate

Push up stretti

Squat ( almeno 30/35 )

Mountain climbing in torsione

Step up 30"+ 30"

## - BLOCCO 2 DURATA 9' METODO LADDER 1+

Affondi jump ( per parte ) 1+1

Sit up clap mani dietro ad un ginocchio ( per parte ) 1+1

Push up

## - A FINE ALLENAMENTO: MOBILITY