

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