

PRESTAGIONE 2020-2021

OBIETTIVO: RIATTIVAZIONE GENERALE GAMBE - PARTE ALTA - SCHIENA

SCHEDA ALLENAMENTO

ALLENAMENTO 1

WARM UP

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
CORDA/CORSA	6'	1	1.30"
MOUNTAIN CLIMBERS	20	3 giri	2.00 ALLA CONCLUSIONE DEL 3° GIRO
JUMPING JACK	20		
SKIP	20"		

ALLENAMENTO SALA PESI A

ESERCIZIO	SERIE	RIP	REC	TIPS
SQUAT / LEG PRESS	3	10	1.00"	ANGOLO ALMENO A 90°
AFFONDI IN CEDUTA 2MB	3	8 x lato	1.00	INDIETRO - TIENI IL CENTRO CONTRATTO
LEG EXTENSION	3	8 x lato	1.00	RILASCIO LENTO E CONTRLLATO
LAT MACH PRESA INVERSA	3	12	1.00	PRESA ALLA LARGHEZZA DELLE SPALLE
REMATORE 1 MB	3	10 x lato	1.00	TIRARE BENE CON LA SCAPOLA
PULLOVER 1MB	3	8	1.00	TIENI I GOMITI SEMI TESI
DISTENSIONE BIL PANCA PIANA	3	8	1.00	BRACCIA A CANDELIERE, NON IPERESTENDERE I GOMITI
PLANK GOMITI IN APPOGGIO SU FIT BALL	3	0.45"	1.00	PIÙ MANDI I GOMITI AVANTI E PIÙ INTENSO
CRUNCH A TERRA	3	20	0.30"	TIENI 1" LA CONTRAZIONE PRIMA DI TORNARE

OMAR CAPUZZO

www.omarcapuzzo.com



#AD1

PRESTAGIONE 2020-2021

OBIETTIVO: RIATTIVAZIONE GENERALE GAMBE - PARTE ALTA - SCHIENA

SCHEDA ALLENAMENTO

ALLENAMENTO 2

WARM UP

ESERCIZIO	REP	SERIE	RECUPERO
CORDA/CORSA	6'	1	1.30"
PUSH UP	10	3 giri	2.00 ALLA CONCLUSIONE DEL 3° GIRO
SQUAT CORPO LIBERO	15		
BURPPEES	5		

ALLENAMENTO SALA PESI B

LEG CURL	3	8	1.00"	MANTIENI 1" ESTENSIONE
BULGARIAN SPLIT SQUAT	3	8 X LATO	1.00	TIENI IL CENTRO CONTRATTO
CALF RAISE	3	10	1.00	SALITA ESPLOSIVA
PULLEY BASSO	3	10	1.00	CHIUDERE LE SCAPOLE
DISTENSIONI 2 MB PANCA INCLINATA 30°	3	8	1.00	SCENDERE FINO ALLA LINEA DEL TORACE
FLY 2 MB	3	8	1.00	CHIUDERE LE SCAPOLE
CURL 2 MB IN PIEDI	3	8	1.00	GOMITI VICINO AL CORPO INSIEME
HYPEREXTENSION CON DISCO	3	12	1.00	COLONNA ESTESA MANTIENI 1" ESTENSIONE

OMAR CAPUZZO

www.omarcapuzzo.com



#ADJ



PRESTAGIONE 2020-2021

OBIETTIVO: RIATTIVAZIONE GENERALE GAMBE - PARTE ALTA - SCHIENA

SCHEDA ALLENAMENTO

ALLENAMENTO 3

WARM UP

ESERCIZIO	REP	SERIE	REC	TIPS
CORSA/BIKE	15/20'	1	5'	RILASSATA/SCIOLTA
PREVENZIONE SPALLA : INTRA ED EXTRA ROTATORI	15	3	0.30"	TIENI IL GOMITO VICINO AL CORPO
PASSI LATERALI ELASTICO	15	3	1.00	ELASTICO CORTO ALLE GINOCCHIA

CIRCUITO ADDOMINALI 4 GIRI:

BICYCLES CRUCNCHEs	0.30"	5 GIRI DI LAVORO SEGUENDO LA STRUTTURA	SOLIDO IL CENTRO DURANTE TUTTO IL LAVORO	
PLANK	0.30"			
SIDE PLANK DX	0.30"			
SIDE PLANK SX	0.30"			
V-SIT ALTERNATO	0.30"			
PAUSA	0.30"			
HYPEREXTENSION	3	12	1.00	COLONNA ESTESA MANTIENI 1" ESTENSIONE
MOBILITÀ E STRETCHING	10'			FOAM ROLLER

OMAR CAPUZZO

www.omarcapuzzo.com



#ADJ



PRESTAGIONE 2020-2021

OBIETTIVO: RIATTIVAZIONE GENERALE GAMBE - PARTE ALTA - SCHIENA

SCHEDA ALLENAMENTO

DETTAGLI

Il piano è diviso in 3 parti: 2 da fare in palestra, 1 a corpo libero da svolgere a casa o all'aperto.

! Con i carichi parti soft, però arriva al termine della serie con un certo tipo di affaticamento (sentire bruciare senza "sporcare la tecnica")

Di seguito alcuni link video (degli esercizi meno noti), nel caso ci fossero dubbi contattatemi!



- ➔ BICYCLE CRUNCHES : <https://www.youtube.com/watch?v=eBZ4rdDjLFM>
- ➔ ALTERNATING V-SIT: <https://www.youtube.com/watch?v=u8lo0IGPC6k>
- ➔ PULLOVER 1MB: https://www.youtube.com/watch?v=_TtbFoJfdw4

OMAR CAPUZZO
www.omarcapuzzo.com



#AD1