

nome:

età:



date									
------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Potenziamento Podista**

**riscaldamento**

- 5 TORSIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DEL CAPO
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE SPALLE
- 5 CIRCONDUZIONE DELLE BRACCIA
- 5 FLESSIONE LATERALE DEL BUSTO
- 10 ESTENSIONE AVAMPIEDE
- 10 RULLATA DEL PIEDE
- 10 SKIP DA FERMI E IN MOVIM
- 10 CALCIATA DA FERMI E IN MOVIM
- 10' CARDIO F.C. (70%).....

**Potenziamento muscolare**

CRUNCH AL SUOLO	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
CRUNCH INVERSO	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
CRUNCH IN TORSIONE	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
TRASVERSO	▼	1 Serie	▼	12 rip mantenere 10" espirazione	▼
	▼	SERIE	▼	RIPETIZIONI	▼ PESO
PECTORAL MACHINE	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
VERTICAL TRACTION	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
CURL CON MANUBRI	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
TRICIPITI AI CAVI	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
	▼		▼		▼
LEG PRESS	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
LEG EXTENSION	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
LEG CURL	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
ABDUCTOR	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼
GLUTE	▼	2 Serie	▼	25 rip.	▼

VISUALIZZAZIONE ESERCIZI					NOTE
Crunch 	Crunch inverso 	Crunch torsione 	Trasverso 		Addominali Rec 1' tra serie Rec 1' esercizio
Pectoral machine 	Pulley 	Curl manubri 	Tricipiti 		Braccia / Busto Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eseguire circond Braccia e spalle
Pressa 	Leg Extension 	Leg Curl 	abductor 	Glutes mach 	Gambe Rec 30" tra le serie Rec 1' tra esercizio Eseguire Calciata + Allungo

**allenamento cardiovascolare**

	<b>65%</b>	<b>70%</b>	<b>75%</b>	<b>80%</b>	<b>85%</b>
CL 10' + ALLUNGHI 100mt	▼	▼	▼	▼	▼
	RUNNER	MANUALE	F.C.		
	▼	▼	▼	▼	▼

**Stretching 1' ogni posizione x 3rip**

