

# PIANO DI ALLENAMENTO FISICO ESTIVO

(Frequenza richiesta: 3 volte a settimana, Lunedì-Mercoledì-Venerdì)

**Riscaldamento** (Valido tutti e 3 i giorni di allenamento per tutti gli atleti):

- Elastici per spalle
- 1x1' Plank Frontale (15"normale+15" gamba su+15" cambio gamba+15"normale)
- 1x30"xLato Plank Lat (15"normale+15" apertura)

## 1. Lunedì: (Gli U18 ripetono tutta la sequenza x2 volte)

- Over: 3x20 Squat - discesa lenta e controllata, risalita rapida - 1' recupero
- Over: 3x12xGamba Affondi Frontali - 45" recupero
- Over: 3x12 Piegamenti Larghi - 45" recupero
- Under: 1x1' Sedia+Jump Finale
- Tutti: 3x20 Crunch (addominali alti classici) - 30" recupero
- Tutti: 1x1'15" Plank Frontale (15"normale+15"braccio su+15" cambio braccio+15"braccia+15"normale)
- Tutti: 3x15xLato Addominali Laterali - 30" recupero
- Tutti: 1x45"xLato Plank Lat (15"normale+15" gamba dietro+15"normale)
- Tutti: 3x20 Addominali Bassi (Gambe distese-ginocchia al petto- alzo gambe e lombari-torno in posizione iniziale) - 30" recupero
- Tutti: 1x6 Addominali Eccentrica (salita veloce e discesa lenta e controllata)
- Tutti: 3x30 Lombari (10xBraccio dx/gamba sx + 10xBraccio sx/gamba dx + 10xMani dietro la testa e sollevo il petto da terra)
- Under: 1x1' Sedia+Jump Finale

## 2. Mercoledì: (Gli U18 ripetono tutta la sequenza x2 volte)

- Over: 3x20 Squat - discesa lenta e controllata, risalita rapida - 1' recupero
- Over: 3x12xGamba Affondi Indietro - 45" recupero
- Over: 3x10 Piegamenti Stretti - 45" recupero
- Under: 1x1' Sedia+Jump Finale
- Tutti: 3x30xLato Addominali Incrociati (quelli che facciamo in palestra pre-allenamento) - 30" recupero
- Tutti: 1x1'45" Plank Frontale (15"normale+15"apertura gamba+15" cambio gamba+15"scalatore+15"braccio su+15" cambio braccio+15"normale)
- Tutti: 1x45"xLato Plank Lat (15"normale+15" gamba dietro+15"normale)
- Tutti: 1x6 Addominali Eccentrica
- Tutti: 5x5"+5" Lombari+Fissatori Scapolari (Scapole unite, sollevo petto da terra e tengo 5", poi rilascio 5", tutto per 5 volte)
- Under: 1x1' Sedia+Jump Finale

### **3. Venerdì:** (Gli U18 ripetono tutta la sequenza x2 volte)

- Over: 3x20 Squat - discesa lenta e controllata, risalita rapida - 1' recupero
- Tutti: 1x1'15" Sedia+Jump Finale
- Over: 3x12 Piegamenti Spalle - 45" recupero
- Tutti: 3x25 Crunch (addominali alti classici) - 30" recupero
- Tutti: 1x1'15" Plank Frontale (15"normale+15"braccio su+15"cambio braccio+15"braccia+15"normale)
- Tutti: 3x15xLato Addominali Laterali - 30" recupero
- Tutti: 1x45"xLato Plank Lat (15"normale+15" apertura gamba+15"normale)
- Tutti: 3x20 Addominali Bassi (Gambe distese-ginocchia al petto- alzo gambe e lombari-torno in posizione iniziale) - 30" recupero
- Tutti: 1x6 Addominali Eccentrica
- Tutti: 1x1'15" Sedia+Jump Finale
- Tutti: 3x30 Lombari (vedi descrizione del lunedì)

### **Defaticamento** (Valido tutti e 3 i giorni di allenamento per tutti gli atleti):

- Schiena a terra e gambe unite a parete (1')
- Schiena a terra e gambe divaricate a parete (30")
- Schiena a terra e ginocchia al petto (30")
- Gamba da una parte e testa dall'altra (30"x Lato)
- Quadricipite (30"x Gamba)
- Bicipite Femorale (30"x Gamba)
- Spalla (Sleeper Stretch 30"x Lato)