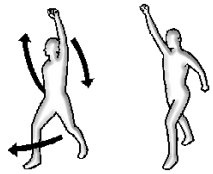
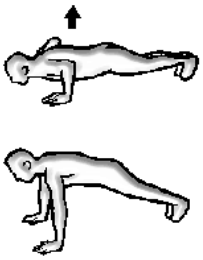
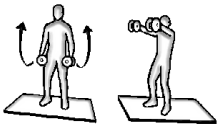
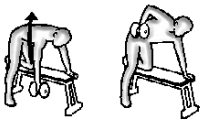
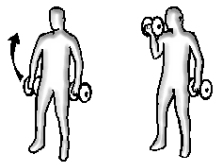
ADRIAN

Scheda valida dal: 10/02/2021 sino al: 17/03/2021

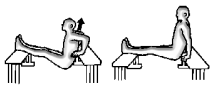
		Serie	Rip.	Peso	Pausa
ANDATURE					
	**Slanci delle gambe e delle braccia**	3	10+10		30 secondi
ANDATURE					
	Corsa ginocchia alte Mantieni lo sguardo frontale, petto alto e schiena dritta. L'altezza delle ginocchia dev'essere almeno a 90 gradi	3	30		30 secondi
PETTORALI					
	**Flessioni a terra** Adduci e deprimi le scapole prima di eseguire l'esercizio. Le mani devono essere altezza pettorale, addome contratto come una tavoletta. E' un Plank con flessione. Quando esegui la flessione, spingi il pavimento lontano da te e portando le braccia fino ad estensione totale. La testa non deve guardare avanti, ma il pavimento dal momento che deve seguire la linea fisiologica della colonna vertebrale.	3	MAX		50 sec
SPALLE					
	**Alzate frontali con manubri** Usa delle bottiglie d'acqua da almeno 1 lt. Se vuoi enfatizzare il peso riempile di sassi o sabbia. Nel momento dello slancio dovrai pensare che qualcuno ti spinga le spalle verso il basso, in modo da non alzarle durante l'esercizio chiudendo il collo e rischiando di usare la cervicale come forza di spinta.	3	15		50 sec
DORSALI					
	**Rematore con manubrio** Usa le bottiglie d'acqua utilizzate per le spalle frontali. E' un esercizio monopodalico, quindi concentra bene solo da un lato del corpo. La mano che poggia sulla panca (letto, sedia),dovrà essere poco più avanti della spalla. Il braccio che esegue la tirata, dovrà essere addotto e depresso per tutta la durata dell'esercizio. Non ruotare con il busto nella fase concentrica, la spalla si alzerà sopra la linea della schiena e nella fase concentrica massima rimani in isometria per 2/3 secondi. Il braccio che esegue la tirata non è parallelo al pavimento, ma seguirà una linea come una piccola curva partendo dal basso in avanti rispetto alla linea della spalla e mentre sale, lo porti dietro la spalla.	3	15+15		50 sec
BICIPITI					
	Curl alternato con manubri in piedi	3	30		50 sec



Massimo controllo del braccio: dalla spalla al gomito non si muove nulla, mentre l'avambraccio esegue il piegamento. Ti può aiutare appoggiare i gomiti al busto. Prendi aria in fase eccentrica, butta fuori in fase concentrica.

TRICIPITI

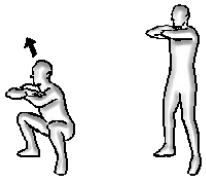
Push down tra due panche	3	MAX		50 sec



Non eseguirlo su due panche, ma su un unico appoggio mentre le gambe saranno a 90 gradi nel caso lo voglia fare base, gambe stese nel caso volessi dare più enfasi all'esercizio. Anche qui adduco e deprimo le scapole prima di eseguire l'esercizio e rimani con la testa frontale che guarda avanti. Max rip vuol dire a CEDIMENTO

GAMBE

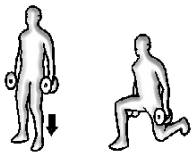
Squat senza peso	3	20		50 sec



Ampiezza gambe poco più larghe rispetto al bacino con punte dei piedi extraruotate verso l'esterno. I piedi dovranno essere ben aderenti per tutta la durata dell'esercizio, con un peso del 50% sul tallone, 25% al centro e 25% sulla punta. Porta indietro il bacino e scendi con i glutei senza portare troppo avanti il busto. Le ginocchia non devono superare la linea del piede e le gambe dovranno trovarsi almeno a 90 gradi.

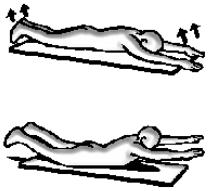
GAMBE

Affondi con manubri	3	20		50 sec



Li facciamo a corpo libero. Da posizione eretta porta avanti una gamba, trovandoti così come infigura con il ginocchio avanti in linea con il piede e la gamba dietro stesa senza toccare mai con il tallone. Scendi con il ginocchio della gamba posteriore senza toccare mai per terra. L'ideale sarebbe avanzare durante l'esercizio e non tornare in posizione di partenza (ovviamente sempre alternando), ma se non hai spazio eseguili solo alternati tornando indietro. Il busto rimarrà dritto, lo sguardo frontale.

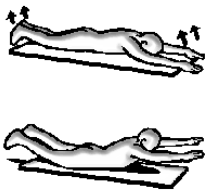
LOMBARI



Hiperenstensioni a terra	3	20		50 sec

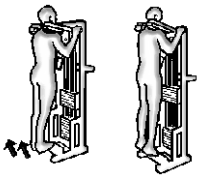
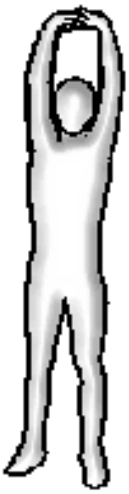
STRINGI LE CHIAPPE!!!!!!!!!!!!!!!!!!

LOMBARI



Hiperenstensioni a terra				

GLUTEI

	Aperture laterali mani a terra ginocchia piegate Posizione di quadrupedia: mani in linea con le spalle, addome contratto, schiena come una tavola, ginocchia in linea con le anche. Eseguo l'apertura senza ruotare il busto.	3	15+15		50 sec
POLPACCI					
	**Calf in piedi** Eseguilo a corpo libero. Stringi i polpacci e i glutei Tieni 3 secondi di tenuta nella fase concentrica	3	20		30 secondi
STRETCHING					
	Stretching per il collo 30 secondi per lato.	1	1+1		
STRETCHING					
	**Stretching per spalle etricipiti** 30 secondi, pensa di doverti aggrappare a qualcosa sopra di te	1	1		
STRETCHING					
	Stretching per tricipiti e dorsali	1	1+1		
STRETCHING					
	Stretching per quadricipiti in piegati alternato	1	1+1		

	30 sec x lato				
STRETCHING					
	Stretching per glutei a terra	1	1+1		
	30 sec x lato				
STRETCHING					
	Stretching per femorali in piedi	3	1		10 sec
	30 sec (scenderai sempre di più ad ogni ripetizione)				
STRETCHING					
	Relax a terra	1	15 respirazioni		
	RESPIRAZIONE CON DIAFRAMMA Quando inspiri, riempi la pancia prendendo aria dal naso. Quando espiri, sgonfia la pancia buttando fuori l'aria dalla bocca. Vai con calma, respiri ampi, lenti. Rilassati.				