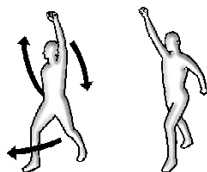


Serie	Rip.	Peso	Pausa
-------	------	------	-------

ANDATURE

**Slanci delle gambe e delle braccia**

3

10+10

30 secondi

ANDATURE

**Corsa ginocchia alte**

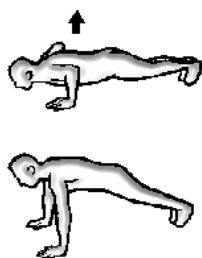
3

30

30 secondi

Mantieni lo sguardo frontale, petto alto e schiena dritta. L'altezza delle ginocchia dev'essere almeno a 90 gradi

PETTORALI

**Flessioni a terra**

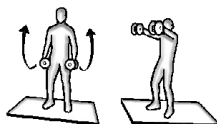
3

MAX

50 sec

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.

SPALLE

**Alzate frontali con manubri**

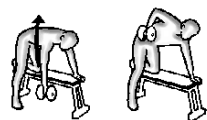
3

15

50 sec

Usa delle bottiglie d'acqua da almeno 1 lt. Se vuoi enfatizzare il peso riempi 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.

DORSALI

**Rematore con manubrio**

3

15+15

50 sec

Usa le bottiglie d'acqua utilizzate per le spalle frontali. E' un esercizio monopodale, 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.

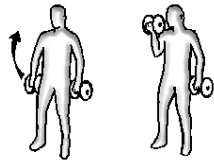
BICIPITI

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

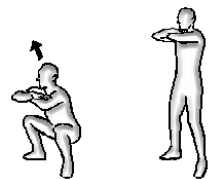
GAMBE

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.

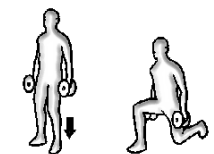
GAMBE

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 esegui solo alternati tornando indietro. Il busto rimarrà dritto, lo sguardo frontale.

LOMBARI



Hiperestensioni a terra

3

20

50 sec

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



LOMBARI



Hiperestensioni a terra



GLUTEI



Aperture laterali mani a terra ginocchia piegate

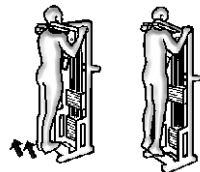
Posizione di quadrupedia: mani in linea con le spalle, addome contratto, schiena come una tavola, ginocchia in linea con le anche. Eseguo l'apertura senza ruotare il busto.

3

15+15

50 sec

POLPACCI



Calf in piedi

Eseguito 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 e tricipiti

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

30 sec x lato

	1	1+1		
--	---	-----	--	--

STRETCHING



Stretching per femorali in piedi

30 sec (scenderai sempre di più ad ogni ripetizione)

	3	1		10 sec
--	---	---	--	--------

STRETCHING



Relax a terra

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.

	1	15 respirazioni		
--	---	-----------------	--	--