

LA PROGRAMMAZIONE PUÒ SUBIRE DELLE MODIFICHE A SECONDA DEL GRUPPO/COACH/TEMPO

COMPILARE L'ANAMNESI PRIMA DI INIZIARE!!!

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE: In caso di patologie avere l'accordo del proprio medico curante per svolgere attività fisica medio/intensa e sopra il 70% della FCMax.

	GAMBE 1	GAMBE 2	ESPLOSIVITÀ 1	ESPLOSIVITÀ 2	CARDIO 1	CARDIO 2	PARTE ALTA 1	PARTE ALTA 2
5'	STRETCHING Mobilità articolazioni, crurali, quadricipiti, polpacci, glutei, trasversale, dorsali, lombari, tricipiti							
10'	WARM UP (ev. con gioco) Lancio della pallina da tennis. Scambio tra due giocatori di una pallina da tennis. A ogni lancio i passi che un giocatore deve fare per recuperare la pallina vanno "inflitti" come squat al compagno. Esempio, tiro la pallina, il mio compagno deve fare due passi per recuperarla, faccio due squat. A ogni lancio i giocatori di allonano l'uno dall'altro di 2 passi: <u>LIV.1 squat sopra al ginocchio/ LIV.2 Squat sotto al ginocchio/ LIV.3 Squat jump.</u>		Fischietto. Movimento sul posto. Ogni fischio rappresenta un esercizio. Spiegare ogni esercizio una volta: 1 - 1x Burpees 2 - 1x affondi 3 - 1x inchworm <u>LIV.1 x1/ LIV.2 x2/ LIV.3 x3</u> Movimenti sul posto: - Corsa - Squat (mini/normal/jump) - climbers (velocità) - jumping jack		Giochi con la pallina da tennis: - lancio la pallina da tennis in alto e: 1) tocco un piede con una mano 2) faccio un giro su me stesso 3) corro a recuperare la pallina del mio vicino	in cerchio mentre tutti fanno dei jumping jack uno deve fare il giro del cerchio a corsa. Finito il giro per tutti i partecipanti si cambia esercizio di riscaldamento. (Cobra squat, skisquat, lunges, inchwarm, kipping, static run...)	Fischietto. Camminata/ corsa leggera/ corsa sostenuta attorno al campo. Ogni fischio rappresenta un movimento. Spiegare il movimento una volta: 1 - cambio di direzione 2 - pancia a terra/hand plank 3 - warrior III pose	QUIZ su alimentazione/benessere /condizione fisica Partenza al centro. Se la risposta alla domanda è "vero" le persone corrono a sinistra, "falso" a destra.
30'	LAVORO RINFORZAMENTO 4min + 2min rest x5 Andata e ritorno in affondi + andata e ritorno saltelli su una gamba <u>LIV.1 2x Affondi + 2x passi lunghi & (SKIP NO JUMP) su le ginocchia/ LIV.2 Affondi & SKIP saltelli su le ginocchia/ LIV.3 3mini affondi & andata saltelli su una gamba</u>	EMOM X6 - Affondi 1x avanti 1x indietro Gamba xD <u>(liv.3 jump gamba avanti)</u> - Affondi 1x avanti 1x indietro Gamba xS + SQUAT (liv.3 pistols alt.) - Sissi squat - rest <u>LIV. moderare la velocità di esecuzione e l'ampiezza del movimento.</u>	2min ON - 1min OFF x5 Andata SQUAT JUMP IN LUNGO <u>(x1/ x2/ x3)</u> ritorno corsa leggera. X Corsa a scatti partenza pancia a terra X1 (distanza ca.30m) + 1min di pausa <u>(x1/x2/x3) x5</u> SQUAT JUMP IN alto (x1/ x2/ x3) + x3 mini squat X 2min ON - 1min OFF x3 Usare il fischietto per il dare il via agli esercizi.	TABATA INVERSO 8min tot Scatto 10" + 20" x8 <u>(camminata/corsa leggera/corsa)</u> rest. 4min x spieg. TABATA a postazioni (x4x3) 18min tot - salto in lungo <u>(x1squat + 1 squat jump/x1squat + 1 squat jump lungo corsetta al ritorno/ x3squat jump + 1 squat lungo)</u> - side squat più salto D+S <u>(no salto/x1s.squat + 1 squat jump/solo s.squat jump)</u> - salto su una gamba (Sul posto/tocco a terra/ fischietto saltati)	SUICIDE Andata e ritorno Misure: 5 passi/10 passi/15 passi ca.1m per passo mettere una pallina da tennis per linea. "BORG" ON: Diff.7/8 OFF: Diff.4/5 40"ON 20" OFF x5 1min ON 1min OFF x5 TOT SERIE 2 + 40" rest 5min 1min squat + 1min hold squat x3 rest 5min ricominciare x2	MAX EFFORT RUN Definire una distanza e mettere a disposizione il timer visibile a tutti. 100m corsa + pausa: 1° 1min rest 2° 40" 3° 30" 4° 20" 5° 30" 1min - 1min rest	EMOM X6 (max 4 exercise) - Push up - pull up - overhead triceps - anterior - pull up - side plank ext. - 1min rest	2 min in min work push up x3 pull up x3 pike push up x3
10'	CARDIO 2min di corsa + 1min 10 flessioni e 10 trazioni alle sbarre. <u>Adeguare la velocità della corsa e la difficoltà degli esercizi.</u>	TEST 1: RESISTENZA 5min rest. + TEST MAX SUICIDE X 10MIN Misure: 5 passi/10 passi/15 passi ca.1m per passo mettere una pallina da tennis per linea	TEST 2: EQUILIBRIO E PROPRIOCCEZIONE (cool down) mantenere più tempo possibile su una gamba, mani unite dietro alla schiena, piede dietro al ginocchio. <u>(LIV.3 chiudere gli occhi)</u>	TEST 3: FORZA MAX SQUAT in 1 min MAX PUSH UP in 1 min	TEST 4: VELOCITÀ Scatto 100m rest 3min x3	TEST 1: FORZA MAX SQUAT in 1 min MAX PUSH UP in 1 min	TEST 2: RESISTENZA 5min rest. + TEST MAX SUICIDE X 10MIN Misure: 5 passi/10 passi/15 passi ca.1m per passo mettere una pallina da tennis per linea	TEST 4: VELOCITÀ Scatto 100m rest 3min x3
5'	ESTERNALE MAX SQUAT in 1 min MAX PUSH UP in 1 min							

CONDIZIONE FISICA MARTEDÌ E GIOVEDÌ

Per ragioni organizzative è fortemente consigliata la prenotazione tramite il sito internet www.pafsvalllemaggia.com. La compilazione dell'anamnesi è però obbligatoria.

MAGGIORI INFORMAZIONI SU

www.pafsvalllemaggia.com
e-mail: pafsvalllemaggia@gmail.com

Tutti i partecipanti si assumono l'intera responsabilità in caso di incidenti, ferite, malattie e qualsivoglia danni derivanti dall'attività fisica, alla propria persona o ad altri. L'associazione e i suoi collaboratori non si assumono nessuna responsabilità. I partecipanti partecipano volontariamente alle sessioni di allenamento proposte e sono in condizioni psicofisiche idonee alla tipologia di attività proposta. I partecipanti si uniformano alle indicazioni impartite dagli istruttori e si procurano le calzature adeguate.

