

ASD SPORTING CLUB MILANO 2



















DONNA FORTE

DONNA FORTE
FORZA - AVANZATO

Seduta: **1**
Scadenza: **Lunedì 21 Dicembre 2020**

Durata: **4 settimane**
Istruttore: **Luca Zuccarelli**

Giorno 1

<p>1 - Stretching POSA DEL GATTO-MUCCA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x10</p>	<p>2 - Glutei SUPERMAN A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x20</p>	<p>3 - Dorsali LOMBARI A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0 1x20</p>
<p>4 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0,40 2x40 "</p>	<p>5 - Quadricipiti SQUAT 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,90 5x10</p> <p>1 CASSA D'ACQUA AL POSTO DEI KB, ECCENTRICA IN 3 SECONDI, FERMO IN BUCA 1 SECONDO</p>	<p>6 - Dorsali STACCHI 2 KETTLEBELL</p>  <p>Rec. : 0,90 5x10</p> <p>2 CASSE D'ACQUA AL POSTO DEI KB</p>
<p>7 - Glutei PONTE SCHIENA SU PANCA CON WALLBALL</p>  <p>Rec. : 0,75 4x10</p> <p>VALIGIA O CASSA D'ACQUA AL POSTO DELLA WALLBALL.</p>	<p>8 - Spalle PIEGAMENTI PIKE PIEDI SU RIALZO</p>  <p>Rec. : 0,75 4xMAX</p>	<p>9 - INIZIO CIRCUITO Recupero ogni fine round: min 60 sec Note: 10 + 10 9 + 9 8 + 8 e così via sino a 1 + 1 NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, dopo di che ripetere circuito da 1 + 1 2 + 2 3 + 3 e così via sino a 10 + 10, NEL MINORE TEMPO POSSIBILE</p>
<p>10 - Quadricipiti SALTI SU RIALZO</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>11 - Cardio BURPEES</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>12 - FINE CIRCUITO</p>
<p>13 - Addominali PLANK</p>  <p>Rec. : 0,0 2xMAX "</p> <p>RECUPERA IL TEMPO CHE RIESCI A MANTENERE IN PLANK LA PRIMA SERIE</p>	<p>14 - Stretching LA POSA DEL BAMBINO A TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>15 - Stretching COBRA POSA UN TERRA</p>  <p>Rec. : 0,0</p>
<p>16 - Stretching POSA LATERALE DELL'ARCOBALENO</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>17 - Stretching POSIZIONE SEDUTA E RAGGIUNGI</p>  <p>Rec. : 0,0</p>	<p>18 - Stretching STRETCHING GLUTEO DISTESO GAMBA PIEGATA AL</p>  <p>Rec. : 0,0</p>



19 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO GAMBA
PIEGATA DI LATO
Rec. : 0.0



20 - Stretching
STRETCHING
GLUTEO SEDUTO A
TERRA
Rec. : 0.0



21 - Stretching
STRETCHING
QUADRICIPITE IN
PIEDI
Rec. : 0.0



22 - Stretching
STRETCHING
PETTORALE
BRACCIO TESO IN
AVANTI
Rec. : 0.0



23 - Stretching
STRETCHING
SPALLA BRACCIO
TESO IN AVANTI
Rec. : 0.0



24 - Stretching
STRETCHING
TRICIPITI BRACCIA
INCROCIATE
Rec. : 0.0



25 - Stretching
STRETCHING
TRAPEZIO CAPO
INCLINATO
Rec. : 0.0



26 - Stretching
DIVARICATA GAMBE
ALLA PARETE
DISTESO
Rec. : 0.0